

Universitat Autònoma de Barcelona
Facultat de Ciències de l'Educació
Grau d'Educació Primària (Menció d'Educació Física)

PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSiques A L'ENTORN NATURAL DE SANT ESTEVE SESROVIRES (PAFENSES) PER A L'ALUMNAT DEL CICLE SUPERIOR DE L'ESCOLA LA ROUREDA

Treball acadèmic per a l'assignatura

Treball de fi de grau

Tutor: Tomàs Peire



Autor:

Jordi Rios Rallo

Curs 2012 / 2013

14 de juny de 2013

Agraïments...

Vull agrair al meu tutor de Treball de Fi de Grau, en Tomàs Peire, per la seva orientació constant i l'ajuda tècnica, essencials per al desenvolupament d'aquest treball.

També vull agrair la col·laboració i orientació per part de l'Escola La Roureda, oferint-me la possibilitat de posar en pràctica el programa d'Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN), especialment a la seva directora i al professorat de Cicle Superior (CS).

Per últim, agrair al GIREs també la seva disponibilitat i el suport que m'ha donat.

ÍNDEX

ÍNDEX	3
1.- PRESENTACIÓ	5
2.- MARC TEÒRIC	6
2.1.- JUSTIFICACIÓ	6
2.2.- VISIÓ DE L'ESCOLA RESPECTE LES AFMN	7
2.3.- DIAGNOSI INICIAL	8
2.3.1.- ESTAT DE LA QÜESTIÓ	8
2.3.2.- EXPERIÈNCIES PRÈVIES AL CENTRE	9
2.3.3.- EXEMPLES BONES I MALES PRÀCTIQUES DE REFERÈNCIA	11
2.4.- OBJECTIUS DEL PROGRAMA	13
2.5.- METODOLOGIA	14
2.5.1.- PREVISIÓ METODOLÒGICA	14
2.5.2.- DESCRIPCIÓ DEL PROCÉS METODOLÒGIC DESENVOLUPAT	17
2.5.3.- VALORACIONS	23
3.- MARC PRÀCTIC	24
3.1.- DEFINICIÓ DEL PROGRAMA	24
3.1.1.- DESCRIPCIÓ DE L'ALUMNAT	24
3.1.2.- SELECCIÓ DE LES ACTIVITATS	27
3.1.3.- DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	28
3.1.4.- RECURSOS NECESSARIS	31
3.1.5.- FORMES D'ORGANITZACIÓ DEL PROGRAMA	32
3.1.6.- TEMPORITZACIÓ	33
3.1.7.- PRESSUPOST	34
3.1.8.- AVALUACIÓ	35
3.1.9.- DIFICULTATS PER LA IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA I SOLUCIONS	35
3.2.- APLICACIÓ DEL PROGRAMA	36
4.- CONCLUSIONS	38
5.- FONTS DOCUMENTALS CONSULTADES	39
6.- DOCUMENT ACREDITATIU REALITZACIÓ TREBALL ACADÈMIC SEGUINT LA METODOLOGIA DE L'APRENENTATGE SERVEI	40
7.- ANNEXOS	41
ANNEX 1: Mapa topogràfic amb la situació dels diferents indrets que formen part de les experiències prèvies per part del centre en relació a les AFMN respecte de la ubicació de l'Escola La Roureda	41

ANNEX 2: Itinerari cursa d'orientació i situació de les diferents fites en ortofoto i mapa topogràfic	42
ANNEX 3: Situació del Parc de les escales de la Coma respecte de l'ubicació de l'Escola La Roureda i itinerari més adient per a realitzar el desplaçament des del centre educatiu a aquest indret seguint les indicacions de la policia local	43
ANNEX 4: Fotografies situació diferents fites de la cursa d'orientació	44
ANNEX 5: Simbologia emprada per la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC) ..	49
ANNEX 6: Itinerari sortida nocturna en mapa topogràfic	50
ANNEX 7: Recursos materials de la cursa d'orientació	51
ANNEX 8: Models d'autoavaluació per a la cursa d'orientació i la sortida nocturna.....	56
ANNEX 9: Models de qüestionaris d'avaluació per a la cursa d'orientació i la sortida nocturna	58
ANNEX 10: Fitxa informativa per a l'alumnat i les famílies de la cursa d'orientació	60
ANNEX 11: Fitxes de control dels grups participants a la cursa d'orientació	63
ANNEX 12: Autoavaluacions de la cursa d'orientació per part de l'alumnat	68
ANNEX 13: Qüestionaris d'avaluació del professorat de la cursa d'orientació.....	78
ANNEX 14: Noticia cursa d'orientació (Web de l'Escola La Roureda)	82
ANNEX 15: Foto de grup de la cursa d'orientació	83

1.- PRESENTACIÓ

La meua proposta educativa per aquest treball de fi de grau es centra en el disseny i la posada en marxa d'un Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES). Aquesta proposta està pensada per a ser desenvolupada amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda, centre educatiu ubicat en aquesta població.

La realització d'aquest treball s'ha dut a terme a partir d'una metodologia mixta; per un costat, en el paper d'estudiant de la Menció d'Educació Física del Grau d'Educació Primària, a la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona, he aplicat la metodologia de l'Aprenentatge Servei (APS) per al disseny del Programa d'Activitats en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires. Aquesta metodologia és *una proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulats en el qual els participants es formen tot treballant sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo*¹. En altres paraules, l'Aprenentatge Servei és un projecte educatiu amb utilitat social. Aquest projecte s'inicia amb el compromís social que s'adquireix per a la millora de l'entorn davant la detecció d'una necessitat o d'una mancança que aquest presenta, i finalitza en el moment en què el projecte està totalment a punt per a poder-se dur a terme. Per un altre costat, com a membre del GIREs (Grup d'Investigacions, Recerques i Espeleologia Sesrovires), entitat excursionista de Sant Esteve Sesrovires, valorant la possibilitat i l'interès existent, tant per part meua com per part de l'escola, de poder experimentar i posar en marxa el programa dissenyat, he actuat com a agent representant d'aquesta agrupació local per a iniciar-lo durant aquest mateix curs escolar 2012-2013.

El treball es divideix en dues parts principals: un marc teòric, on podem trobar la justificació del programa, la visió de l'escola i una diagnosi inicial respecte les Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN), l'objectiu general i els objectius específics del programa, i per últim, la metodologia que m'ha servit per a recuperar informació rellevant de cara a la definició del programa; i un marc pràctic, on distingim, per una banda, la definició del programa amb la descripció de l'alumnat al qual va destinat, la selecció i descripció de les activitats que el constitueixen, així com els recursos necessaris per aquestes, les formes d'organització del programa, la seva temporització, el seu pressupost, la seva avaluació, i finalment, les dificultats per la seva implementació i les respectives solucions, i per una altra banda, la

¹ Definició de la metodologia de l'Aprenentatge Servei per part del Centre Promotor d'Aprenentatge Servei.

descripció del procés d'aplicació del programa, on es detalla com s'han desenvolupat les diferents activitats que conformen aquest programa.

Per últim, es poden trobar les conclusions extretes arran de l'execució del programa i les fonts documentals consultades per a la realització d'aquest treball acadèmic, així com el document acreditatiu conforme he dut a terme el disseny del programa aplicant la metodologia de l'Aprenentatge Servei i tota una sèrie de documents annexos vinculats als diferents punts o apartats que formen part d'aquest treball.

2.- MARC TEÒRIC

2.1.- JUSTIFICACIÓ

La idea de realitzar aquest programa sorgeix a partir d'una demanda de col·laboració per part de l'Escola La Roureda a l'entitat excursionista del GIREs, per tal de valorar la possibilitat d'organitzar activitats en l'entorn natural immediat de Sant Esteve Sesrovires. Són pocs els nens i nenes en edat escolar de Sant Esteve que participen en les diferents activitats que proposa i organitza el GIREs, per tant, podem suposar que molts d'ells no són conscients de l'entorn immillorable del que disposa el municipi i de les moltes possibilitats que aquest ens ofereix.

En el moment en què es van publicar les diferents temàtiques que oferia cada tutor de la universitat de cara a la realització del treball de fi de grau, de seguida vaig tenir molt clar que volia orientar el mateix en relació a la següent temàtica: “Activitat física al medi natural a l'escola”. Aquesta m'oferia la possibilitat de treballar en un àmbit amb el que hi estic molt vinculat, així com pel que hi estic molt interessat. A més, aquesta temàtica també m'oferia l'oportunitat de realitzar un treball acadèmic per a la universitat amb la possibilitat de donar-li alhora una utilitat, tot aprofitant-lo per a fer front a una necessitat real de l'entorn: en aquest cas, la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'Escola La Roureda, en concret, pel que fa a Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN).

D'aquesta manera, vaig proposar a l'escola de dissenyar un Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES). La pròpia escola es va mostrar interessada en comptar amb aquest programa per incorporar les activitats que planteja.

L'interès educatiu d'aquest programa resideix en possibilitar a l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda l'oportunitat d'aproximar-se a l'entorn natural immediat de Sant

Esteve Sesrovires, essent conscients d'aquesta manera de les possibilitats que aquest ens ofereix.

2.2.- VISIÓ DE L'ESCOLA RESPECTE LES AFMN

En el Projecte Educatiu de Centre (PEC)² podem trobar entre els trets d'identitat de l'Escola La Roureda que aquesta es defineix com una **escola arrelada i immersa en un entorn natural**; el centre es caracteritza per esdevenir un entorn favorable per a la convivència i el respecte per la natura. El seu objectiu fonamental és el desenvolupament de coneixements, habilitats i actituds de respecte amb l'entorn natural per tal que els seus alumnes siguin capaços de vetllar per la conservació del seu entorn immediat i estimar-lo.

En aquesta línia, l'escola es marca els següents objectius:

1. Proporcionar als seus alumnes un entorn el més natural possible per tal que puguin gaudir d'un espai agradable.
2. Desenvolupar situacions d'ensenyament-aprenentatge per tal que els seus alumnes aprenguin el valor de l'entorn natural que els envolta.
3. Establir programes educatius que afavoreixin la incorporació de l'estudi de l'entorn natural i social dels seus alumnes.
4. Vetllar perquè el seu alumnat incorpori actituds de respecte de l'entorn natural durant les activitats que es duen a terme a l'escola, com també en aquelles que es promouen fora del marc escolar.
5. Potenciar la participació en les activitats proposades per les associacions o institucions del barri en referència a l'entorn proper al centre.

I per aconseguir aquests objectius el centre realitza les següents accions:

1. El col·lectiu de mestres, alumnes i famílies vetlla pel manteniment d'un entorn natural segur i adequat (manteniment del jardinet de l'escola, cura de les plantes...).
2. L'equip directiu supervisa els espais oberts del recinte escolar (pati, pistes, entrades...) i estableix les mesures que garanteixen que estiguin nets.
3. Inclou en el Pla Anual sortides amb contingut relacionat amb el coneixement de l'entorn natural.
4. Adapta i aplica a la pràctica itineraris de coneixement de l'entorn més proper.

² La darrera actualització del PEC de l'Escola La Roureda ha tingut lloc durant el curs 2012-2013, coincidint amb l'entrada d'un nou equip directiu.

5. Afavoreix la interacció dels programes de cura i protecció del medi amb altres programes i activitats de la comunitat.
6. Potencia la curiositat de tots els aspectes que envolten als nens i nenes, escollint els continguts en funció de l'interès que desperten en ells/es.
7. Proposa activitats experimentals a la natura que mantinguin el seu interès i una bona dinàmica de treball.
8. Implica a tota la comunitat educativa en la cura dels espais d'ús general del centre (jardí, vestíbul, passadissos...).
9. Fomenta actituds de respecte i estima en la participació de totes les activitats col·lectives.
10. Participa en les visites que es presenten en el municipi i que estan vinculades al coneixement de l'entorn natural, social o cultural proper.
11. Prepara jornades de portes obertes amb caràcter anual per mostrar a les famílies les instal·lacions, la vida i els treballs dels alumnes.
12. Col·labora amb campanyes que s'organitzen des de les institucions municipals.

Per tant, es pot afirmar que l'Escola La Roureda és una escola oberta davant el plantejament de propostes educatives que compreguin Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN), com és el cas concret del programa que els hi he proposat dur a terme.

2.3.- DIAGNOSI INICIAL

2.3.1.- ESTAT DE LA QÜESTIÓ

Segons M^a Dolores Arroyo, diplomada en Educació Física, la integració de les Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN) dins les programacions escolars, a dia d'avui, resulta ser una qüestió de debat; si bé som conscients dels beneficis educatius de les AFMN, poques vegades ens embarquem a posar-les en marxa en un context educatiu formal. Probablement les causes d'aquest fet siguin les restriccions de l'escola i la por de no desenvolupar-les amb certa qualitat i sentit educatiu.

Entre algunes de les dificultats d'incloure les AFMN en les programacions, Arroyo destaca les següents:

- Dificultats amb l'administració: responsabilitat civil, falta de cursos de reciclatge,...
- Dificultats relacionades amb el professorat: no innovació, no il·lusió, no col·laboració inter-intracentre, poc reconeixement de les AFMN,...

- Dificultats relacionades amb l'organització de les AFMN: trenca programes d'altres assignatures, inversió de temps, transports...
- Dificultats relacionades amb les característiques de les AFMN: material especialitzat, pressupost, domini de les tècniques...
- Altres dificultats: pares, poca consciència política educativa...

En organitzar AFMN a l'escola, Arroyo ressalta la dificultat que resulta haver d'establir una única manera de fer-ho degut a què la realitat de cada centre és totalment diferent. No obstant, assenyala que allò més important i que hem de tenir sempre ben clar, és la finalitat o la intencionalitat educativa que perseguim amb la seva realització.

Tal i com indica Arroyo, les AFMN suposen des de fa anys un marc incomparable on poder desenvolupar al màxim les potencialitats de l'alumnat. Però tot i així, l'aplicació d'aquest tipus de continguts no juga un paper important a les classes d'Educació Física ni durant la pràctica en horari extraescolar.

Finalment, Arroyo situa les AFMN actualment en una etapa d'expansió educativa i social. D'aquesta manera, són cada vegada més freqüents aquest tipus d'activitats, i també són cada vegada més les empreses que ofereixen serveis esportius relacionats amb l'oci i la recreació en el medi natural (M^a D. ARROYO, 2011)³.

2.3.2.- EXPERIÈNCIES PRÈVIES AL CENTRE

Pel que fa a experiències prèvies per part de l'Escola La Roureda en relació a les Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN)⁴, tinc coneixement de què aquest centre ha dut a terme alguna activitat d'aquest tipus, però sempre de forma aïllada, i en cap cas en forma de programa d'activitats, tal i com ho planteja la meva proposta educativa en aquest treball.

Entre les diferents AFMN que l'escola ha realitzat amb anterioritat trobem les següents:

³ La informació referent a l'estat de la qüestió, les AFMN, ha estat extreta de l'article "*Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo*" de M^a D. ARROYO a la Revista Autodidacta. Revista de la Educación en Extremadura. 2011.

⁴ Les experiències prèvies de l'escola en relació a les AFMN de les quals en tinc coneixement és degut al fet que les he viscut en primera persona, ja sigui durant la meua etapa com alumne d'aquesta mateixa o bé per el fet d'haver-hi participat directament durant la seva realització. L'equip directiu i el professorat del centre educatiu no m'ha sabut destacar cap altra experiència prèvia més enllà de les que jo conec personalment.

- Sortida en BTT a la Riera Magarola⁵: aquesta activitat es realitzava habitualment amb l'alumnat de cinquè durant una tarda del curs, i comptava amb la possibilitat de participació per part dels pares d'aquest alumnat. Tots plegats (alumnes de 5è, els seus respectius tutors, l'especialista d'Educació Física i els pares dels alumnes) es desplaçaven fins la Riera Magarola⁶, passant per Can Garrigosa⁶. En aquest indret berenaven, i posteriorment, tornaven de nou al centre.
- Sortida a peu a Ca n'Estella (o posteriorment al Parc Canals i Nubiola, conegut també com a "Parc del Motor")⁷: aquesta activitat es realitzava habitualment amb l'alumnat de Cicle Superior (CS), el qual es desplaçava amb els seus respectius tutors i l'especialista d'Educació Física a Ca n'Estella⁶ (o posteriorment al Parc Canals i Nubiola, conegut també com a "Parc del Motor"⁶) per tal de celebrar plegats la tarda del dia de la truita en aquest indret, i posteriorment, tornar de nou al centre.
- Cursa d'orientació al Parc de Can Cases^{*8}: aquesta activitat va ser organitzada per la secció de joves del GIREs, l'entitat excursionista de Sant Esteve Sesrovires, i es va realitzar al mes de maig del curs escolar anterior, 2011-2012, amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'escola, el qual, acompanyats pels seus respectius tutors i alguns dels membres de la secció de joves del GIREs, es va desplaçar amb l'ajuda d'un mapa topogràfic al Parc de Can Cases⁶ de Martorell, població veïna del municipi. En aquest indret es va berenar, i posteriorment, es va tornar de nou al centre. En el mapa topogràfic del que disposava l'alumnat, únicament hi havia representat l'itinerari a seguir, el qual era circular (pel que el camí d'anada no era el mateix que el de

⁵ Vaig tenir l'ocasió de realitzar aquesta activitat, amb la participació per part del meu pare, quan era alumne de cinquè a l'escola. Actualment, aquesta activitat ja no es du a terme al centre educatiu.

⁶ Per tal de fer-se una idea de la situació de cadascun d'aquests indrets que formen part de les diferents experiències prèvies per part del centre en relació a les AFMN respecte de la ubicació de l'Escola La Roureda es pot consultar el mapa topogràfic de l'Annex 1.

⁷ Vaig tenir l'ocasió de realitzar aquesta activitat durant els dos cursos que vaig ser alumne de Cicle Superior (CS) a l'escola. Per mitjà de la meva germana, he pogut saber que el desplaçament a Ca n'Estella es va canviar posteriorment per un desplaçament al Parc Canals i Nubiola, conegut també com a "Parc del Motor". El motiu d'aquest canvi es troba en la distància a recórrer des del centre educatiu fins cadascun d'aquests dos indrets; el "Parc del Motor" es troba molt més a prop de l'escola que Ca n'Estella, i davant el temps limitat que ofereix l'horari de tarda a l'escola, resultava més viable efectuar la sortida a aquest nou indret. Actualment, aquesta activitat ja no es du a terme al centre educatiu.

⁸ No vaig participar en el disseny d'aquesta activitat, però sí que vaig ajudar el dia de la seva realització, ja com a nou membre integrant de la secció de joves del GIREs, l'entitat excursionista de Sant Esteve Sesrovires. *Aquesta no va ser pròpiament una cursa d'orientació, sinó més aviat "una caminada d'orientació", en el sentit que tot l'alumnat només disposava d'un mapa, i a més, aquest es desplaçava en tot moment conjuntament.

tornada), i alguns elements ressaltats que servien com a referències per a què l'alumnat s'orientés adequadament.

2.3.3.- EXEMPLES BONES I MALES PRÀCTIQUES DE REFERÈNCIA

Exemple bones pràctiques de referència: Cursa d'orientació a Can Roca⁹

La Sandra Gallardo, professora d'Educació Física i directora a l'Escola La Roureda, prèviament havia estat professora d'Educació Física a la població d'Esparreguera. Durant el període de temps en què va estar en aquesta població va desenvolupar un projecte per a dur a terme una cursa d'orientació en l'entorn natural immediat d'Esparreguera. En aquesta cursa d'orientació hi va tenir l'oportunitat de participar tot l'alumnat de sisè de totes les escoles d'Esparreguera.¹⁰

Per a poder dur a terme aquesta activitat, la Sandra va haver de posar-se en contacte amb la tècnica d'Ensenyament de l'Ajuntament d'Esparreguera, per tal de demanar-li i aconseguir el permís necessari per a poder desenvolupar una activitat d'aquest tipus.

Un cop va disposar del vist-i-plau per part de l'Ajuntament, la Sandra es va posar en contacte amb els especialistes d'Educació Física de cadascun dels diferents centres educatius de la població, per tal de conèixer la seva disposició de cara a participar en l'activitat, així com per coordinar-se amb els que hi estaven interessats.

Tot seguit, es va llançar a la recerca d'un indret en l'entorn natural que s'adeqüés a les necessitats per a realitzar una cursa d'orientació; havia de ser un lloc que oferís la possibilitat de plantejar un itinerari circular, així com que permetés de tenir l'alumnat participant a la cursa ben controlat. L'indret escollit a tal efecte va ser la zona de Can Roca. La Sandra va decidir la ubicació de les diferents fites que havien de constituir la cursa intentant aprofitar els elements més significatius d'aquesta zona. Al mateix temps, va dissenyar i desenvolupar tot aquell material necessari per a la cursa: els mapes amb l'itinerari a seguir i amb la situació i les pistes de les diferents fites, les fitxes de control i el full amb la llegenda corresponent a la simbologia de les pistes de cada fita.

⁹ Per a conèixer aquest exemple de primera mà, he parlat amb la Sandra Gallardo, professora d'Educació Física i directora a l'Escola La Roureda, i també professora a la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona.

¹⁰ Les escoles participants en aquesta cursa d'orientació van ser les següents: Escola L'Estel, Escola El Puig, Escola Montserrat, Escola Taquígraf Garriga, Escola Roques Blaves i Escola Pau Vila.

Prèviament al dia de la realització i amb suficient antelació, la Sandra va posar en coneixement de l'Agrupació de Defensa Forestal (ADF) i la policia l'activitat que es duria a terme. D'altra banda, també es va parlar amb la Creu Roja, per tal que el dia de l'activitat aquesta proporcionés el servei d'una ambulància en previsió de qualsevol tipus d'accident. Tot i aquest darrer fet, també es va valorar l'opció de dur a sobre una farmaciola per si de cas.

El dia de l'activitat, els diferents especialistes d'Educació Física de les escoles participants van col·laborar en el correcte desenvolupament de la cursa. Durant la realització de la mateixa es va estar molt pendent de cara a contemplar possibles mancances existents en l'activitat. Posteriorment, es va valorar l'activitat a partir de les opinions personals de cada mestre i de les avaluacions i impressions de l'alumnat participant. En ambdós casos, aquestes reflexions estaven encaminades cap a la millora progressiva de l'activitat de cara a futures aplicacions.

Com a cloenda de l'activitat, tots els alumnes van rebre un diploma reconeixent la seva participació i el seu esforç en la cursa d'orientació.

Aquest projecte desenvolupat per la Sandra resulta ser un exemple de bones pràctiques de referència.

Exemple males pràctiques de referència: Cursa d'orientació al Parc de Can Cases¹¹

Com ja he explicat en l'apartat d'experiències prèvies per part del centre en relació a les AFMN, aquesta activitat va ser organitzada per la secció de joves del GIREs, l'entitat excursionista de Sant Esteve Sesrovires, i es va realitzar al mes de maig del curs escolar anterior, 2011-2012, amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda, el qual, acompanyats pels seus respectius tutors i alguns dels membres de la secció de joves del GIREs, es va desplaçar amb l'ajuda d'un mapa topogràfic al Parc de Can Cases de Martorell, població veïna del municipi. En aquest indret es va berenar, i posteriorment, es va tornar de nou al centre. En el mapa topogràfic del que disposava l'alumnat, únicament hi havia representat l'itinerari a seguir, el qual era circular (pel que el camí d'anada no era el mateix que el de tornada), i alguns elements ressaltats que servien com a referències per a què l'alumnat s'orientés adequadament.

Cal fer esment en el fet que aquesta activitat no va ser pròpiament una cursa d'orientació, sinó més aviat “una caminada d'orientació”, en el sentit que tot l'alumnat només disposava d'un

¹¹ Tot i que només vaig participar en la seva realització, he parlat amb els membres de la secció de joves del GIREs que van organitzar aquesta activitat per a disposar de més informació sobre la mateixa.

mapa, i a més, aquest es desplaçava en tot moment conjuntament. D'altra banda, el mapa en qüestió, degut al temps limitat del que es disposava, va adoptar en poques ocasions el paper central que li corresponia dins el marc de l'activitat, restant d'aquesta manera importància a la finalitat educativa que s'havia contemplat en el seu plantejament inicial.

Un altre aspecte a destacar, es que no es va demanar cap mena de permís a l'Ajuntament per tal de poder dur a terme l'activitat, ni tampoc es va informar a l'ADF i a la policia, ni tampoc a la Creu Roja de la seva realització.

Així doncs, es pot dir que en el disseny de l'activitat va mancar previsió davant algunes accions necessàries, així com algunes consideracions importants a realitzar de cara a una posterior posada en marxa de l'activitat del tot adequada.

Aquesta Cursa d'Orientació al Parc de Can Cases resulta ser una mala pràctica de referència.

2.4.- OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Objectiu Principal

L'objectiu principal del programa és el següent:

- **Projectar i iniciar un programa d'activitats físiques en horari escolar i extraescolar per aproximar a l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda a l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires.**

Es realitzarà el disseny d'un Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES), el qual, posteriorment, s'experimentarà i posarà en marxa amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda amb la finalitat d'aproximar aquest alumnat a l'entorn natural immediat del municipi.

Objectius específics

Els objectius específics del programa són els següents:

- **Donar a conèixer les possibilitats de l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires per mitjà d'una proposta d'activitats destinada a l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'escola.**

Són molts els nens i nenes que no tenen consciència de l'entorn immillorable del que disposa el municipi i de les moltes possibilitats que aquest ens ofereix. Mitjançant la

proposta d'activitats destinada a l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'escola, que conformen el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires, es donarà a conèixer a l'alumnat aquest entorn natural, així com l'ampli ventall de possibilitats que aquest ens ofereix.

- **Valorar el programa a partir de l'opinió de l'alumnat, el professorat i els pares mitjançant diferents instruments d'avaluació (qüestionari d'avaluació, autoavaluació) com a forma de millorar-lo progressivament.**

L'opinió dels agents de la comunitat educativa implicats en les diferents activitats que constitueixen el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires resulta de gran utilitat per a poder millorar el programa en qüestió de manera progressiva. Per a disposar d'aquesta opinió es farà ús dels següents instruments d'avaluació:

- L'autoavaluació: aquest instrument servirà per a recollir les avaluacions i les impressions de l'alumnat participant.
 - Els qüestionaris d'avaluació: aquest instrument servirà per a tenir coneixement de les opinions del professorat i els pares.
- **Establir el programa de forma permanent a l'Escola La Roureda, amb la intenció que esdevingui una proposta educativa d'utilitat per al centre educatiu en un futur, que en qualsevol cas es pot anar millorant progressivament.**

La meua idea és que el programa no quedi com una simple anècdota duent-lo a terme única i exclusivament durant aquest curs, sinó que aquest s'acabi establint com una proposta educativa permanent que s'organitzi any rere any a l'escola, valorant la possibilitat d'anar-la millorant progressivament.

2.5.- METODOLOGIA

2.5.1.- PREVISIÓ METODOLÒGICA

Entre els diferents instruments que utilitzaré per a recuperar informació de cara a la definició del programa d'activitats trobem els següents:

- **Anàlisi documental i cerca d'informació:**

Aquest instrument serà útil per a recuperar informació en relació a la potencialitat educativa de la que disposen les AFMN, per tal de justificar els beneficis del programa dissenyat que es pretén dur a terme. A més, també em servirà per a conèixer de primera mà algunes de les propostes d'activitats que es poden dur a terme en el medi natural amb la finalitat de valorar i poder seleccionar aquelles que em semblin més adients per a formar part del meu programa d'activitats considerant les possibilitats que ofereix l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires.

- **Reunions amb agents implicats i persones expertes:**

Aquestes reunions es realitzaran, per un costat, amb els següents agents implicats:

- **La directora de l'escola (Sandra Gallardo):** es realitzarà una primera reunió amb aquest agent implicat per a plantejar la possibilitat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) davant la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'Escola La Roureda, en concret, pel que fa a Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN). Posteriorment, es realitzaran reunions de seguiment del disseny del programa d'activitats, així com es realitzarà una darrera reunió per a exposar el programa d'activitats definitiu a realitzar.
- **Tècnic d'Ensenyament de l'Ajuntament de Sant Esteve Sesrovires (Jordi Borrell):** tindrà lloc una reunió amb aquest agent implicat per tal de sol·licitar i rebre el permís per a desenvolupar el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires.
- **El professorat de Cicle Superior (CS) de l'escola:** es participarà en dues reunions de cicle; la primera per a informar de la voluntat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires davant la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'Escola La Roureda, en concret, pel que fa a Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN), i la segona per a presentar el programa d'activitats definitiu a desenvolupar.
- **GIRES:** tindrà lloc una reunió amb el GIRES, l'entitat excursionista de Sant Esteve Sesrovires, per tal d'exposar la idea d'aplicar el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda com a membre representant del GIRES i rebre el permís per a fer-ho. També es sol·licitarà la participació en alguna de

les activitats del programa per part d'algun dels membres d'aquesta entitat, en cas de necessitat.

- **Policia:** es realitzarà una reunió per a informar de la intenció de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires amb la finalitat de tenir coneixement dels aspectes a tenir presents durant el seu desenvolupament.
- **Agrupació de Defensa Forestal (ADF):** es realitzarà una reunió per a informar de la intenció de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires amb la finalitat de tenir coneixement dels aspectes a tenir presents durant el seu desenvolupament respecte als espais naturals.

I, per un altre costat, amb les següents persones expertes:

- **Sandra Gallardo (professora d'Educació Física i directora a l'Escola La Roureda):** tenint en compte que la Sandra és la directora de l'Escola La Roureda, i ja es realitzaran reunions amb ella a nivell d'agent implicat, s'aprofitaran aquestes per a demanar-li consell sobre algun possible dubte que em pugui sorgir durant el disseny del programa d'activitats, així com se li presentarà el programa d'activitats definitiu per tal que pugui validar-lo abans de dur-lo a terme.
- **Estudi de camp¹²:**

A partir de diverses visites a l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires que em permetran conèixer aquest amb més detall, i amb l'ajuda de la cerca d'informació complementària sobre aquest entorn, es podrà elaborar una descripció sobre el mateix. Aquest estudi de camp, en darrer terme, em servirà per a determinar quins són els indrets més idonis per a realitzar les diferents AFMN que conformaran el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires.

¹² Aquest estudi de camp serà complementat amb la cerca d'informació rellevant sobre l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires.

2.5.2.- DESCRIPCIÓ DEL PROCÉS METODOLÒGIC DESENVOLUPAT

- **Anàlisi documental i cerca d'informació**

Potencialitat educativa de les AFMN

La potencialitat educativa de les AFMN, segons M^a Luisa Santos i L. Fernando Martínez, es fonamenta principalment en els següents aspectes (M^aL. SANTOS i L.F. MARTÍNEZ, 2008)¹³:

- Contribueixen a l'educació integral de l'alumnat.
- Afavoreixen la socialització entre l'alumnat a través del respecte de normes, la cooperació i el treball en equip.
- Fomenten la creació d'uns hàbits saludables per part de l'alumnat, el qual coneix de primera mà activitats que pot realitzar en el seu temps de lleure.
- Desenvolupen en l'alumnat una capacitat d'adaptació a altres entorns no coneguts.
- Possibiliten un aprenentatge significatiu per a l'alumnat.
- Fomenten el desenvolupament de l'autonomia de l'alumnat.
- Impliquen l'autosuperació per part de l'alumnat.
- Suposen un alt grau de motivació per a l'alumnat.
- Permeten l'aprenentatge per part de l'alumnat de destreses i habilitats motrius bàsiques (desenvolupament motor).
- Ofereixen a l'alumnat la possibilitat d'interaccionar amb la natura, el que permet conèixer, vivenciar i gaudir de l'entorn natural, per a posteriorment valorar-lo i respectar-lo.

Propostes d'AFMN

Per tal de donar a conèixer diferents propostes d'Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN), abans cal tenir present que entenem per aquest tipus d'activitats físiques; segons Manel Castells, Carme Estarellas, Helena Santamaria i Montserrat Trullén, les AFMN són aquelles que tenen lloc en un ambient natural ampli mitjançant activitats que suposen reptes tant des del punt de vista emocional com físic, i que fan servir situacions de risc aparent o real.

¹³ Aspectes principals que fonamenten la potencialitat educativa de les AFMN segons l'article "*Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo*" de M^aL. SANTOS i L.F. MARTÍNEZ (2008) de la Revista Wanceulen E.F.Digital.

Aquests mateixos autors indiquen que les AFMN es poden agrupar segons el medi on es practiquen¹⁴:

Terrestre:

Algunes de les activitats que podem fer en aquest medi són les següents: escalada, espeleologia, orientació (curses d'orientació), marxa de regularitat, cursa de muntanya, esquí de muntanya, acampada, senderisme (sortida nocturna), bicicleta de muntanya (BTT), muntar a cavall, entre d'altres.

Aeri:

Algunes de les activitats que podem fer en aquest medi són les següents: ala delta, ala de pendent o paracaigudisme, vol sense motor (planador o veler), globus aerostàtic, salt de pont (puenting), entre d'altres.

Aquàtic

Algunes de les activitats que podem fer en aquest medi són les següents: piragüisme, submarinisme, surf, descens en bot (rafting), esquí aquàtic, vela, windsurf, descens de barrancs (barranquisme), entre d'altres. (M. CASTELLS, C. ESTARELLAS, H. SANTAMARIA i M. TRULLÉN, 2000)¹⁵

• Reunions amb agents implicats i persones expertes

Reunions agents implicats

Reunions directora de l'escola (Sandra Gallardo)

A la primera reunió amb la directora de l'Escola la Roureda vaig plantejar a aquesta la possibilitat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) davant la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'Escola La Roureda, en concret, pel que fa a Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN). Aquesta va coincidir amb el meu punt de vista i es va mostrar

¹⁴ Tot i fer esment d'AFMN que es poden practicar en un medi aeri o bé aquàtic, de cara a la definició del Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires només valorarem l'opció de seleccionar AFMN que es realitzen en un medi terrestre.

¹⁵ La definició de les AFMN i la proposta d'AFMN classificades segons el medi on es practiquen corresponen al llibre "Educació Física. Crèdit 1 i 2" de M. CASTELLS, C. ESTARELLAS, H. SANTAMARIA i H. TRULLÉN de l'Editorial Castellnou EDICIONS. Unitat 5. Crèdit 2. Activitats a la naturalesa. Esports de risc i aventura. pp.130-171, 2000.

interessada en comptar amb aquesta proposta educativa, convidant-me alhora a una reunió de cicle per a exposar-ho també al professorat de l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'escola. Les reunions de seguiment del disseny del programa d'activitats van anar orientades de cara a concretar les activitats que havien de formar part d'aquest programa, així com a comentar informació d'interès per al desenvolupament del programa com pot ser la descripció de l'alumnat dels grups-classe de Cicle Superior (CS) del centre educatiu o bé el reconeixement dels recursos vinculats a AFMN dels quals disposava l'escola. En la darrera reunió, es va presentar el programa d'activitats definitiu a realitzar, i amb el vist-i-plau per part de la directora, es van establir les dates concretes per al seu desenvolupament.

Reunió Tècnic d'Ensenyament de l'Ajuntament de Sant Esteve Sesrovires (Jordi Borrell)

A la reunió amb el tècnic d'Ensenyament de l'Ajuntament de Sant Esteve Sesrovires vaig comentar a aquest la idea de desenvolupar un Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) amb l'alumnat de Cicle Superior de l'Escola La Roureda, posant especial èmfasis en que el fet que hem duia a fer-ho és que són pocs els nens i nenes en edat escolar de Sant Esteve que participen en les diferents activitats que proposa i organitza el GIREs, per tant, podem suposar que molts d'ells no són conscients de l'entorn immillorable del que disposa el municipi i de les moltes possibilitats que aquest ens ofereix. D'altra banda, vaig destacar la potencialitat educativa de la que disposen les AFMN, per acabar sol·licitant de rebre el permís per a realitzar el programa d'activitats en el medi natural de Sant Esteve. Aquest em va fer saber que li semblava una bona proposta i, per tant, podia tirar-la endavant.

Reunions professorat de Cicle Superior (CS) de l'escola

A la primera reunió de cicle que vaig assistir vaig informar a aquest col·lectiu, conjuntament amb la directora del centre educatiu, de la voluntat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) davant la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'Escola La Roureda, en concret, pel que fa a Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN). Aquest es va mostrar conforme amb el meu punt de vista i, tal i com ja havia fet la directora prèviament, em va mostrar el seu interès per acollir la proposta educativa. Pel que fa a la segona reunió de cicle, aquesta va servir per a que presentar-los el programa d'activitats definitiu a desenvolupar, pel qual vaig rebre un feedback positiu.

Reunió amb el GIRES

A la reunió amb el GIRES vaig exposar a aquest col·lectiu la voluntat d'aplicar el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn de Sant Esteve Sesrovires com a membre representant de l'entitat, i vaig sol·licitar la necessitat de comptar amb el seu permís per a fer-ho. D'altra banda, també vaig sol·licitar el suport per part d'alguns dels membres del GIRES en alguna de les activitats del programa en cas de necessitar-ho. Tant per una cosa com per l'altre, la resposta per part de l'entitat va ser positiva.

Reunió policia

A la reunió amb la policia vaig exposar la intencionalitat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires, ja totalment definit amb les seves activitats aleshores, i en relació a aquest els vaig mostrar el meu interès per tenir coneixement dels aspectes a tenir presents durant el seu desenvolupament. Aquesta, em va comunicar, per una banda, que de cara a la cursa d'orientació al Parc Canals i Nubiola (conegut també com a "Parc del Motor") havia d'escollir per a fer el desplaçament amb l'alumnat de l'escola a aquest indret l'itinerari més adient per a evitar al màxim l'entorn urbà. I per una altra banda, em va fer saber que de cara a la sortida nocturna comptaria amb el seu suport en els punts més conflictius del recorregut.

Reunió Agrupació de Defensa Forestal (ADF)

A la reunió amb l'ADF vaig mostrar la voluntat de dur a terme el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires, ja totalment definit amb les seves activitats aleshores, i en relació a aquest els vaig demanar de tenir coneixement sobre aquells aspectes que havia de tenir presents durant la seva realització respecte als espais naturals. L'ADF em va fer saber que allò que havia de tenir més clar en realitzar tant la cursa d'orientació com la sortida nocturna, era transmetre la idea a l'alumnat de mantenir un respecte per la conservació i preservació del medi natural immediat del municipi.

Reunions persones expertes

Sandra Gallardo (professora d'Educació Física i directora a l'Escola La Roureda)

Considerant que la Sandra és la directora de l'Escola La Roureda, i ja realitzava reunions amb ella a nivell d'agent implicat, aprofitava aquestes mateixes reunions en cas de necessitar el seu consell per a comentar algun aspecte en referència al disseny del

programa d'activitats. Degut al seu coneixement i la seva experiència en relació a les AFMN, m'ha representat un gran ajut poder comptar amb el seu punt de vista tant en l'elaboració com en la validació del programa d'activitats.

- **Estudi de camp:**



Sant Esteve Sesrovires és un municipi situat al Baix Llobregat (província de Barcelona), amb una superfície de 18 km², a 173 metres sobre el nivell del mar i amb una població d'aproximadament 7.000 habitants.¹⁶

Es troba a l'ombra de la muntanya de Montserrat, entre el Llobregat i l'Anoia, a tocar del Penedès, en una zona de relleus ondulats serpentejats per torrents. Aquesta situació ha donat lloc al seu paisatge de bosc mediterrani de ribera. En el seu territori hi conviuen diversos polígons industrials i zones agrícoles d'arbres fruiters, on la fruita més reconeguda és la cirera, i extensions de vinyes que després donaran lloc als vins i caves que es produeixen en els tres cellers del municipi.

El municipi ofereix un gran nombre de camins i boscos per on passejar i practicar esport. Podem trobar itineraris de natura, itineraris senyalitzats i instal·lacions per a la pràctica de golf o de l'hípica. Els més importants d'aquest són:

Parc Canals i Nubiola

Espai d'interès natural i paisatgístic del municipi, cedit a l'Ajuntament de Sant Esteve Sesrovires per la família Canals i Nubiola amb la condició de què sempre fos espai natural. És considerat el pulmó verd del municipi. Compta amb zona de pícnic, barbacoes i un circuit esportiu que el configuren com un espai ideal per gaudir del lleure i l'esport. És el punt d'inici i final de la Ruta Verda.

¹⁶ Una part de l'informació referent a l'entorn de Sant Esteve Sesrovires s'ha extret de la pàgina web de l'Ajuntament del mateix municipi <http://www.sesrovires.es>

El circuit esportiu d'1 km recorre part d'aquest entorn natural. Aquest permet combinar exercicis aeròbics, com córrer o caminar, amb exercicis de manteniment muscular mitjançant elements de fusta distribuïts al llarg del recorregut i que contribueixen al desenvolupament físic i al benestar corporal de totes les persones que gaudeixen de l'esport a l'aire lliure.



Els elements que conformen el circuit són el següents:

- barra d'escalfament: per incrementar la temperatura corporal i la flexibilitat muscular.
- barra de salt: per treballar la força i la coordinació.
- barra de flexió: per desenvolupar la força i la resistència del tren superior.
- barra d'abdominals: per treballar la força abdominal.
- banc de lumbar: per augmentar la força lumbar.
- escala horitzontal: per treballar la coordinació i la força.
- equilibri de troncs: per desenvolupar la flexibilitat i l'equilibri.
- equilibri zig-zag: per treballar l'equilibri i la potència de les cames.

La Ruta Verda

La Ruta Verda és un cinturó verd amb un recorregut de 5'7 km, amb origen i final al Parc Canals i Nubiola. Va obrir-se l'any 2002 fruit del treball de recuperació de rieres impulsat per l'Ajuntament i realitzat per l'entitat local del GIREs (Grup d'Investigacions i Recerques Espeleològiques Sesrovires).

El recorregut s'inicia al Parc Canals i Nubiola (conegut també com a "Parc del Motor"), i s'extén al llarg de 5 quilòmetres i 740 metres. La ruta està senyalitzada amb uns punts de referència que indiquen quina és la distància que s'ha recorregut com la que resta per recórrer. El desnivell de la passejada va des dels 148 metres i puja suament fins els 274 metres. Assolit aquest punt es reprèn la tornada amb un suau descens.

La Ruta Verda és un bon itinerari per gaudir del passeig en un entorn tranquil. Durant la passejada, és possible gaudir del cant dels ocells i apreciar la diversitat de la flora, és

dominant el pi blanc amb un sotabosc arbustiu mediterrani dominat pel llentiscle i l'aladern entre altres.

Després d'haver realitzat aquest estudi de camp, considero que l'indret més adient per a realitzar les AFMN del programa és el pulmó verd del municipi, és a dir, el Parc Canals i Nubiola. Tot i així, intentaré no centrar totes les AFMN en aquest indret pel fet que no m'interessa focalitzar la mirada de l'alumnat sobre un lloc concret del entorn natural de Sant Esteve Sesrovires, sinó que pretenc oferir la visió més àmplia possible d'aquest entorn natural tan singular com és el d'aquest municipi.

2.5.3.- VALORACIONS

A partir del procés metodològic emprat, faig tota una sèrie de valoracions de cara a la definició del Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES):

- En primer lloc, cal destacar que, segons M^a Luisa Santos i L. Fernando Martínez, les AFMN gaudeixen d'una gran potencialitat educativa per a l'alumnat (M^aL. SANTOS i L.F. MARTÍNEZ, 2008)¹⁷.
- En segon lloc, trobem que, segons Manel Castells, Carme Estarellas, Helena Santamaria i Montserrat Trullén, les AFMN són aquelles que tenen lloc en un ambient natural ampli mitjançant activitats que suposen reptes tant des del punt de vista emocional com físic, i que fan servir situacions de risc aparent o real. A més, aquests mateixos autors, indiquen que aquestes es poden classificar segons el medi on es practiquen: terrestre, aeri o aquàtic (M. CASTELLS, C. ESTARELLAS, H. SANTAMARIA i M. TRULLÉN, 2000)¹⁸. Tot i que en el cas del Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires només valorarem l'opció de seleccionar AFMN que es realitzen en un medi terrestre; algunes de les AFMN que es practiquen en aquest medi són les següents: escalada, espeleologia, orientació (curses d'orientació), marxa de regularitat, cursa de muntanya, esquí de

¹⁷ Idea extreta de l'article "*Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo*" de M^aL. SANTOS i L.F. MARTÍNEZ (2008) de la Revista Wanceulen E.F.Digital.

¹⁸ La definició de les AFMN i la proposta de classificació de les AFMN segons el medi on es practiquen corresponen al llibre "*Educació Física. Crèdit 1 i 2*" de M. CASTELLS, C. ESTARELLAS, H. SANTAMARIA i H. TRULLÉN de l'Editorial Castellnou EDICIONS. Unitat 5. Crèdit 2. Activitats a la naturalesa. Esports de risc i aventura. pp.130-171, 2000.

mntanya, acampada, senderisme (sortida nocturna), bicicleta de muntanya (BTT), muntar a cavall, entre d'altres.

- En tercer lloc, a partir de les diferents reunions realitzades amb els agents implicats, puc afirmar que la proposta educativa que he plantejat per a fer front a la necessitat d'oferir la possibilitat a l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda de realitzar AFMN que els permetin conèixer i ser conscients de les possibilitats de l'entorn immediat de Sant Esteve Sesrovires ha tingut una bona acollida, tant per part del centre educatiu com a nivell de municipi. Pel que fa a les reunions amb persones expertes, aquestes han estat de gran profit per a poder dissenyar el programa d'activitats en el medi natural satisfactòriament.
- En quart i darrer lloc, he pogut arribar a la conclusió que l'indret més adient per a realitzar les AFMN del programa és el pulmó verd del municipi, és a dir, el Parc Canals i Nubiola. Tot i així, intentaré no centrar totes les AFMN en aquest indret pel fet que no m'interessa focalitzar la mirada de l'alumnat sobre un lloc concret del entorn natural de Sant Esteve Sesrovires, sinó que pretenc oferir la visió més àmplia possible sobre aquest entorn natural tan singular com és el d'aquest municipi.

3.- MARC PRÀCTIC

3.1.- DEFINICIÓ DEL PROGRAMA

3.1.1.- DESCRIPCIÓ DE L'ALUMNAT

El Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) es durà a terme amb l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda. La descripció dels grups-classe de cinquè i sisè¹⁹ d'aquest centre educatiu és la següent:

- **Grup-classe 5è A**

Dinàmica

La dinàmica de la classe és força bona. És un grup força participatiu on sovint aquestes ganes de participar tant elevades es converteixen en moments de distracció i/o alentiment del ritme. És un grup unit, tot i que en alguns aspectes pot presentar algunes fractures internes a nivell de relacions, però no deixen de ser elements puntuals. Normalment és un

¹⁹ Aquesta descripció dels grups-classe de cinquè i sisè de l'Escola La Roureda ha estat facilitada pels respectius tutors.

grup que no té excessius problemes amb la resta de mestres que hi passen i mantenen una dinàmica bona.

Hàbits

Cada vegada apareixen menys comentaris desafortunats per part d'alguns alumnes. Acostumen a tenir el volum de veu molt alt al xerrar entre ells.

Aspectes a destacar

- Les seves ganes de treballar.
- Hi ha líders positius que ajuden als companys.
- Cohesió del grup.

Aspectes a millorar

- La concentració per la feina.
- Procurar un to de veu adequat per interactuar entre ells.

• **Grup-classe 5è B**

Dinàmica

Són molt participatius i es motiven fàcilment. Es pot afirmar que, en general, hi ha una bona actitud i un bon comportament, però alguns xerren massa i es distreuen i se'ls ha de cridar l'atenció. Cal estar atent a problemes de relació que poden saltar en qualsevol moment.

Hàbits

Normalment els costa posar-se a fer feina, per això a vegades cal organitzar-los una mica i en alguns casos motivar-los, un cop concentrats tenen un bon rendiment, gaudeixen en la feina, en trobar informació i manifesten que el temps se'ls hi ha fet curt.

Aspectes a destacar

- La cohesió del grup.
- Si queden clars els objectius a aconseguir, tot és més fàcil.
- Convenientment motivats demostren ganes de treballar.
- En la marxa del dia a dia del grup, s'organitzen bé.

Aspectes a millorar

- Estan massa pendents del que fan els companys i molt poc de les pròpies conductes.
- Criden massa a l'hora de relacionar-se.

• **Grup-classe 6è A**

Dinàmica

La dinàmica de la classe és en general bona, però a la vegada irregular. S'engresquen de seguida però després es cansen aviat. Hi ha un grup, majoritàriament nenes, que tenen ganes, participen, proposen...Els nens estan més pel joc i s'estimen més que els donin tot pensat. Han millorat molt la relació entre ells; aquells alumnes que el curs passat tenien problemes de relació, amb comportaments agressius fins i tot, estan més tranquils, es relacionen fora de l'escola, queden per preparar tasques d'escola o per jugar. Aquest curs es mostren més tolerants, ja no ploren tant i són capaços de resoldre situacions ells sols parlant amb els companys afectats.

Hàbits

En general treballen bé en grup. La majoria de nens accepten l'ajuda dels altres o inclús la demanen, encara que a algun nen li costa fer això. Generalment mantenen l'entorn net i respecten el material.

Aspectes a destacar

- La responsabilitat davant de situacions de compromís.
- Quan alguna cosa que poden fer uns quants no agrada a tots troben una solució pactada (generalment un sorteig) i es conformen.
- Accepten les correccions, però alguns tornen a caure en el mateix error.

Aspectes a millorar

- El to de veu.
- Són massa xerraires.
- El comportament una mica infantil en algunes situacions.

• **Grup-classe 6è B**

Dinàmica

És un grup que està gaudint de sessions en les que es noten els avenços en la seva autonomia entesa com la capacitat de planificar-se i organitzar-se per realitzar les tasques

sense necessitat de la tutela de l'adult. És un grup que davant qualsevol tema els agrada conversar i aportar-hi el seu punt de vista.

Hàbits

La valoració crítica d'actituds disruptives en diferents sessions ha permès avançar en la construcció d'un bon ambient d'aula. Encara queda lluny la consciència d'allò públic i comú, aspecte que es pot valorar en petites actituds com la manca de respecte pel bon ús del material d'escola (portàtils, pintures...), especialment a l'hora de recollir-los després d'haver-los fet servir. L'individualisme és fàcilment present en alguns alumnes a qui costa d'admetre la seva responsabilitat en alguna tasca.

Aspectes a destacar

- L'autonomia de treball.
- La capacitat crítica i reflexiva en temes que es proposen.
- Assimilació de les dinàmiques de treball en grups cooperatius.

Aspectes a millorar

- Consciència dels bens públics.

3.1.2.- SELECCIÓ DE LES ACTIVITATS

Per tal de fer la selecció de les Activitats Físiques en el Medi Natural (AFMN) que formaran part del programa he tingut en consideració un parell de premisses; d'una banda, les AFMN que es poden seleccionar són única i exclusivament aquelles que es poden realitzar en un medi terrestre, i d'altra banda, l'indret on s'hauran de desenvolupar aquestes AFMN serà el Parc Canals i Nubiola (conegut també com a "Parc del Motor"), tot i que valorant l'opció de no focalitzar la mirada de l'alumnat en aquest lloc concret del medi natural de Sant Esteve Sesrovires, caldrà pensar alguna activitat que acosti a l'alumnat de manera més global al entorn natural immediat del municipi.

En un inici, vaig pensar en encabir dins el programa una proposta d'activitats el més àmplia i variada possible per a l'alumnat, valorant la possibilitat de realitzar una cursa d'orientació, una sortida nocturna, una ruta a peu, i finalment una plantada d'arbres. Posteriorment, considerant que un dels meus objectius és establir el programa de forma permanent a l'escola, he pensat que a curt termini és millor iniciar aquesta proposta educativa a petita escala, i posteriorment, ja tindrè oportunitat d'anar-la ampliant i millorant any rere any en un futur.

Així doncs, les activitats que he seleccionat finalment de cara a aquest primer disseny del Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) han estat les següents:

- **Cursa d'orientació;** immers en plena reflexió sobre quina AFMN podia resultar més adient per a ser organitzada al Parc Canals i Nubiola, un matí que passejava per aquest indret amb la gossa vaig trobar-me amb un dels agents forestals responsables d'aquest parc, el Francesc, el qual em va fer saber que des d'altres escoles s'havia organitzat com AFMN en aquell espai una cursa d'orientació. Això m'ha dut a decantar-me finalment per plantejar aquesta AFMN.
- **Sortida Nocturna;** un cop decidida l'AFMN a realitzar al Parc Canals i Nubiola, em resta per decidir aquella AFMN que doni importància a la resta de l'entorn natural immediat de Sant Esteve Sesrovires. La millor opció és la de realitzar una sortida a peu, per a poder abastar una visió àmplia i global de tot l'entorn del que es disposa al municipi. Un cop decidit això, he pensat que estaria bé de proposar de fer aquesta en horari nocturn, per tal de plantejar-la com un nou repte molt més motivant per a l'alumnat.

3.1.3.- DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

- **Cursa d'orientació**

Aquesta activitat consisteix en trobar 10 fites numerades de l'1 al 10 seguint un itinerari determinat, marcant amb les pinces de cada fita el nombre corresponent a la fitxa de control per tal de verificar que s'ha passat per totes aquestes. A la sortida de la cursa es proporciona a l'alumnat un mapa, el qual els servirà d'ajut de cara a anar prenent decisions sobre l'itinerari a seguir. En aquesta activitat, l'alumnat ha de pensar, interpretar, calcular, abstraure, observar, conèixer...i tot això ha de fer-ho a la vegada i amb tots els membres del grup, sense separar-se en cap moment. La cursa s'acabarà quan es completi el recorregut marcat al mapa i s'hagi passat per totes les fites.

L'itinerari corresponent per a realitzar aquesta activitat²⁰ s'ha determinat, conjuntament amb la directora de l'escola, la Sandra, i amb l'ajut per part d'un agent forestal del Parc

²⁰ L'itinerari de la cursa d'orientació es pot trobar en ortofoto i mapa topogràfic a l'Annex 2.

Canals i Nubiola, el Ricard. Per a determinar-lo s'han considerat principalment els següents requisits:

L'itinerari...

- ha de ser circular; amb inici i fi de la cursa d'orientació en un mateix indret.
- ha d'oferir la possibilitat de tenir tot l'alumnat participant ben controlat.
- ha de recórrer un camí accessible, així com no oferir cap tipus de perillositat.

Així doncs, l'itinerari proposat finalment s'iniciava i acabava al Parc de les escales de la Coma²¹, el qual dóna accés directe des del barri de la Coma del municipi al Parc Canals i Nubiola.

La situació de les diferents fites²² s'ha realitzat intentant aprofitar i destacar aquelles característiques més significatives de l'itinerari:

- 1.- Figuera (arbre de fulla caduca).
- 2.- Rierol al costat d'un pont.
- 3.- Banc entre les canyes.
- 4.- Cabana enmig d'una pineda (arbre de fulla perenne).
- 5.- Pyracantha (arbust) a la corba i al costat d'un camp de blat.
- 6.- Llentiscle (arbust) a la corba petita.
- 7.- Pineda a la part superior de les escales.
- 8.- En un turó al costat d'una alzina (arbre de fulla perenne) al costat d'un banc.
- 9.- Pi al mig d'una roureda (arbre de fulla perenne).
- 10.- Alzina (arbre de fulla perenne) al costat de la barana de fusta.

Aquests elements significatius associats a cada fita són d'utilitat per a donar pistes a l'alumnat de cara a trobar cadascuna d'aquestes a través de la simbologia emprada per la

²¹ La situació del Parc de les escales de la Coma respecte de la ubicació de l'Escola La Roureda i l'itinerari més adient per a realitzar el desplaçament des del centre educatiu a aquest indret seguint les indicacions rebudes per part de la policia local es pot trobar a l'Annex 3.

²² La situació de les diferents fites en ortofoto i en mapa topogràfic es pot trobar a l'Annex 2 i les fotografies corresponents a l'Annex 4.

Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC)²³ per a la realització de curses d'orientació.

Aquesta activitat està pensada per a ser realitzada per part de l'alumnat de sisè de l'Escola La Roureda. Aquest alumnat es dividirà en grups de quatre persones per a realitzar la cursa d'orientació, l'objectiu dels quals és intentar completar el recorregut de la cursa el més ràpidament possible. Aquests grups, però, hauran de tenir en consideració alguns aspectes bàsics:

- S'han d'aturar a cada fita i marcar amb la pinça el nombre corresponent de la fitxa de control.
- Els components de cada grup s'han de mantenir sempre junts, mai es poden separar. Els que surten junts, han de tornar plegats.
- Si un grup perd la targeta de control o la manipula, no passa tots els controls o no els visita en l'ordre establert, serà desqualificat.
- Els participants estan obligats a tenir cura i preservar el medi natural on es desenvolupa la cursa.

• Sortida nocturna

Aquesta activitat consisteix en la realització d'un itinerari establert, amb l'al·licient de fer-lo en horari nocturn.

L'itinerari²⁴ que proposo en aquest cas és assequible per a tothom i no ofereix cap mena de dificultat. El recorregut en qüestió, d'uns 12 km aproximadament, s'obre pas per diferents camins de l'entorn natural situat a les rodalies de Sant Esteve Sesrovires, des dels quals es va voltant el municipi i es pot apreciar aquest des de diferents perspectives a la llum de la lluna plena, sempre endinsats en un entorn natural singular i molt proper.

Aquesta activitat va dirigida a tot l'alumnat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda, i es preveu comptar també amb la participació per part dels pares d'aquest alumnat, per tal d'apropar les famílies al dia a dia del centre.

²³ La simbologia emprada per la FCOC per a la realització de curses d'orientació es pot trobar a l'Annex 5.

²⁴ L'itinerari de la sortida nocturna es pot trobar en un mapa topogràfic a l'Annex 6.

En tractar-se d'una activitat que s'ha de dur a terme en horari nocturn, aquesta es realitzarà fora de l'horari escolar, és a dir, en horari extraescolar. El punt d'inici i final del recorregut serà la pròpia escola.

Està previst que alguns dels membres del GIREs, l'entitat excursionista local, participin tot ajudant en el l'organització el dia de l'activitat.

3.1.4.- RECURSOS NECESSARIS

- **Cursa d'orientació**

Els recursos necessaris per a la cursa d'orientació són els següents:

Recursos materials²⁵

- Fites
- Mapa amb l'itinerari i les fites marcades acompanyat de les pistes de les fites
- Fitxa de control
- Full amb la simbologia de les curses d'orientació

Recursos personals²⁶

- 5 persones
 - 1 persona donant la sortida als diferents grups al inici de la cursa.
 - 1 persona controlant el temps que triga cada grup en realitzar la cursa d'orientació.
 - 3 persones supervisant el recorregut per si l'alumnat els requereix en qualsevol moment.

- **Sortida nocturna**

Recursos materials

- Llanterna o frontal²⁷

²⁵ Els recursos materials per a la cursa d'orientació es poden trobar a l'Annex 7.

²⁶ Jo, com a membre representant del GIREs, conjuntament amb professorat del centre educatiu, constituïrem els recursos personals necessaris per a dur a terme la cursa d'orientació.

²⁷ Es contempla que la llanterna o el frontal necessari per a l'activitat serà aportat per l'alumnat.

Recursos personals²⁸

- 5 persones:
 - 1 persona que anirà al capdavant del grup obrint la marxa de la caminada nocturna i marcant el ritme a seguir pel grup.
 - 1 persona al final del grup recollint tota aquella gent que es queda més endarrerida respecte de la resta del grup.
 - 3 persones ubicades entre el grup gent, pendents d'algun requeriment per part d'algun alumne o bé pare.

3.1.5.- FORMES D'ORGANITZACIÓ DEL PROGRAMA

El programa comptarà a l'Escola La Roureda amb la **Comissió PAFENSES**, de la qual en formaran part:

- La directora del centre educatiu
- Un alumne representant de cada grup-classe de Cicle Superior (CS)
- Els tutors de l'alumnat de Cicle Superior (CS)
- El mestre d'Educació Física de l'alumnat de Cicle Superior (CS)
- Un representant de l'AMPA
- Un representant de l'entitat del GIREs (en aquest cas jo mateix)

Aquesta Comissió té la funció de reflexionar sobre el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires amb la finalitat de detectar aquells punts febles que aquest presenta, per tal d'actuar-hi al respecte i intentar millorar la proposta educativa any rere any. Dins la comissió trobem representants de tots els sectors implicats de manera directa amb el programa en qüestió, pel que en les reunions d'aquesta comissió s'hi podran veure identificades les veus de tots i cadascun dels diferents agents.

La Comissió es reunirà sempre posteriorment a la realització d'una activitat que formi part del programa, per tal de poder fer-ne la corresponent valoració.

²⁸ Jo, com a membre representant del GIREs, conjuntament amb d'altres membres del GIREs que vulguin col·laborar, constituïm els recursos personals necessaris per a realitzar la sortida nocturna.

3.1.6.- TEMPORITZACIÓ

Les activitats que conformen el Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires es duran a terme habitualment entre els mesos d'abril i juny. Pel que fa a la primera posada en marxa del programa, aquesta tindrà lloc a finals del mes de maig.

- **Cursa d'orientació:** La durada d'aquesta activitat s'estima que és aproximadament d'1 hora. Tenint en compte, que aquesta s'encabeix dins l'horari escolar, es podria realitzar durant un mati o una tarda qualsevol. Durant aquesta primera fase d'experimentació del programa, la cursa d'orientació es durà a terme dijous 30 de maig al matí.
- **Sortida Nocturna:** La durada de la sortida nocturna s'estima que és d'unes 2 hores a 2 hores i mitja. Considerant que s'ha de realitzar en horari nocturn, aquesta es realitzarà en horari extraescolar durant un divendres, per a facilitar així també la major assistència possible per part dels pares. Durant aquest primera fase d'experimentació del programa, la sortida nocturna tindrà lloc el divendres 24 de maig al vespre.

Fases

CURS 2012-2013
FASE DE PREPARACIÓ DEL PROGRAMA + 1ªFASE D'EXECUCIÓ + FASE DE REFLEXIÓ
CURS 2013-2014
2ªFASE D'EXECUCIÓ + FASE DE REFLEXIÓ
CURS 2014-2015
3ªFASE D'EXECUCIÓ + FASE DE REFLEXIÓ
CURS 2015-2016
FASE DE CONSOLIDACIÓ DEL PROGRAMA

El programa s'ha dissenyat durant el curs 2012-2013, i la seva 1ªfase d'execució tindrà lloc durant aquest mateix curs. Posteriorment a la posada en marxa del programa, hi haurà una fase de reflexió, la qual servirà per a valorar i determinar aquelles possibles millores a realitzar en la proposta educativa. Aquest procediment execució - reflexió es repetirà de nou durant els cursos escolars 2013-2014 i 2014-2015. En arribar al curs 2015-2016 el programa entrarà en una fase de consolidació, a partir de la qual esdevindrà una proposta educativa permanent al centre.

3.1.7.- PRESSUPOST

El Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires (PAFENSES) s'ha dissenyat sense cap ànim de lucre, per tant, aquesta iniciativa no genera cap mena de benefici.

Pel que fa a les despeses que suposaran les diferents activitats que constitueixen el programa, ens trobem amb el següent panorama:

	ORGANITZACIÓ	MONITORS	MATERIALS	DIFUSIÓ
CURSA D'ORIENTACIÓ	0 €	0 €	0 €	0 €
SORTIDA NOCTURNA	0 €	0 €	0 €	0 €

A nivell d'**organització**, no hi ha cap despesa, en el sentit que totes dues activitats han estat organitzades de manera totalment desinteressada davant una possible compensació econòmica.

En referència als **monitors**, tampoc suposen cap mena de despesa; per un costat, a la cursa d'orientació disposem del suficient professorat com per cobrir els recursos personals necessaris de cara a la realització de l'activitat, i per tant, no necessitem disposar de cap monitor en aquest cas. Per un altre costat, a la sortida nocturna tots aquells membres del GIRES que donaran un cop de mà en la mateixa, ho faran de manera totalment voluntària.

Pel que fa a **materials**, d'igual manera, aquests no suposen cap mena de despesa; per una banda, a l'escola ja es disposa de tot el material necessari per a poder realitzar la cursa d'orientació. I per una altra banda, la llanterna o frontal necessari per a la sortida nocturna corre a càrrec del propi alumnat.

I en quant fa a **difusió** de les activitats, no hi ha despeses, doncs aquesta acció es pot dur a terme en tots dos casos des de la pròpia escola, a partir de fulls informatius destinats a alumnat i famílies.

Així doncs, a nivell de pressupost, cal destacar que aquest programa no genera guanys ni implica despeses.

3.1.8.- AVALUACIÓ

L’avaluació del programa contempla dos moments:

- **Avaluació prèvia del programa o validació;** aquesta avaluació es realitzarà quan el Programa d’Activitats Físiques en l’Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires estigui acabat i del tot preparat per a poder portar-lo a la pràctica. En aquest cas, la persona experta que ha validat el programa d’activitats dissenyat és la Sandra Gallardo.
- **Avaluació posterior del programa;** aquesta avaluació es durà a terme un cop les activitats que conformen el programa s’hagin desenvolupat. Aquesta avaluació es farà mitjançant dos instruments:
 - L’autoavaluació²⁹: aquest instrument servirà per a recollir les avaluacions i les impressions de l’alumnat participant.
 - Els qüestionaris d’avaluació³⁰: aquest instrument servirà per a tenir coneixement de les opinions del professorat i els pares.

3.1.9.- DIFICULTATS PER LA IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA I SOLUCIONS

Les possibles dificultats que es poden donar per a la implementació del programa, així com les seves respectives solucions, són les següents:

POSSIBLES DIFICULTATS PER LA IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA	SOLUCIONS
Meteorologia: pluja, terreny en condicions inadequades (bassals, fang,...).	Preveure el poder fer l’activitat afectada un altre dia.
No autorització de participació de l’alumnat per part dels pares.	Realitzar reunions informatives per aclarir possibles dubtes en relació al programa i explicar les activitats amb detall.
Falta de motivació de l’alumnat envers les activitats.	Realitzar un treball previ a l’aula per motivar-los.

²⁹ Els models d’autoavaluació per a la cursa d’orientació i la sortida nocturna es poden trobar a l’Annex 8.

³⁰ Els models de qüestionaris d’avaluació per a la cursa d’orientació i la sortida nocturna es poden trobar a l’Annex 9.

3.2- APLICACIÓ DEL PROGRAMA

- **Cursa d'orientació**

La cursa d'orientació es va dur a terme el dijous 30 de maig de 2013. De cara a notificar a l'alumnat i a les seves famílies aquesta activitat es va confeccionar una fitxa informativa³¹, que l'escola va repartir dies abans de la cursa.

El dia de l'activitat, prèviament a l'arribada de l'alumnat es van preparar les diferents fites. A les 10,30 hores van arribar els alumnes al Parc de les escales de la Coma. Es va agrupar als alumnes en diferents grups de quatre persones i se'ls hi va repartir a cadascun d'aquests el mapa amb l'itinerari a seguir, la fitxa de control i el full amb la simbologia.

Un professor va ser l'encarregat d'anar donant la sortida a cada grup, els quals anaven sortint amb una diferència de tres minuts. Per a donar més dinamisme a l'activitat els grups s'anaven intercalant de manera que un d'aquests iniciava la cursa per la fita 1 fins acabar en la número 10 i el grup següent havia de realitzar la cursa en el sentit contrari, des de la fita 10 per acabar en la número 1.

Tot i que es va donar especial importància al fet que s'havia de fer ús del mapa de cara a orientar-se en l'espai, alguns grups volent acabar ràpid no s'hi van fixar gaire, el que va comportar que donessin més voltes i arribessin més tard que els grups que sí van utilitzar el mapa.

Donat que alguns grups anaven més lents i altres més ràpids en alguns moments de la cursa varen coincidir en alguna fita, el que va donar lloc a instants de competitivitat. Un aspecte a destacar és que el treball cooperatiu va ser present, en tot moment, en els diferents grups, compartint les tasques, desplaçant-se junts per l'espai i col·laborant uns amb els altres, tot animant-se.

A mida que els grups arribaven al final de la cursa, tornant al punt inicial, un professor comprovava, mitjançant la fitxa de control³², que l'alumnat hagués realitzat totes les fites en l'ordre adequat, registrant el temps transcorregut des de la sortida del grup.

La durada de l'activitat va ser aproximadament d'una hora, pel que la previsió horària prèvia va ser l'adequada.

³¹ La fitxa informativa de la cursa d'orientació es pot trobar a l'Annex 10.

³² Les fitxes de control dels diferents grups es poden trobar a l'Annex 11.

La dinàmica de l'activitat va ser bona i adequada. Quan tots els grups van finalitzar la cursa se'ls va felicitar per l'esforç realitzat i se'ls hi va fer entrega d'un diploma acreditatiu de la seva participació.

En tornar a l'Escola, els alumnes van realitzar l'autoavaluació de l'activitat³³, en la que varen destacar que faria falta ampliar el temps de sortida entre els diferents grups que participen en la cursa, per tal de no coincidir en les fites així com augmentar la dificultat i el temps de durada de la mateixa.

Es va facilitar un qüestionari d'avaluació al professorat³⁴ que va participar en l'activitat, per tal de que donessin la seva opinió respecte de la cursa. Aquests van destacar la potencialitat de l'activitat pel que respecta al treball cooperatiu, així com la possibilitat de treballar en un entorn diferent de l'habitual on els alumnes poden desenvolupar un sentiment per conservar i preservar l'entorn natural. Com aspecte a millorar el més rellevant que van comentar va ser l'idea de encabir l'activitat en les programacions curriculars del centre per a propers anys, valorant la possibilitat de fer un treball interdisciplinar amb la resta d'àrees.

El feedback per part de l'alumnat i el professorat davant l'activitat va ser molt positiu. El Centre va publicar una notícia al seu web relacionada amb l'activitat duta a terme³⁵.

- **Sortida nocturna**

La sortida nocturna estava prevista de realitzar el divendres 24 de maig, però degut a les inclemències del temps aquesta activitat no es va poder realitzar. Després de parlar amb el professorat de Cicle Superior (CS) de l'Escola La Roureda i donades les dates en què ens trobàvem es va decidir posposar la realització d'aquesta activitat fins el curs vinent.

³³ Les autoavaluacions de la cursa d'orientació per part de l'alumnat es poden trobar a l'Annex 12.

³⁴ Els qüestionaris d'avaluació del professorat de la cursa d'orientació es poden trobar a l'Annex 13.

³⁵ La notícia publicada a la web de l'Escola respecte de la cursa d'orientació la podem trobar a l'Annex 14.

4.- CONCLUSIONS

A partir d'aquesta primera implementació del Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve Sesrovires a l'Escola La Roureda es pot valorar aquesta experiència molt positivament. Aquesta ha suposat un primer pas d'aproximació dels nens i nenes sesrovirencs en vers l'entorn natural immediat del municipi.

L'idea és que aquest programa no quedi en una proposta educativa aïllada, sinó que a partir del seu desenvolupament durant propers cursos acabi consolidant-se com una activitat més dins la programació curricular del centre.

Aquesta proposta s'ha iniciat a petita escala, és a dir, propasant unes poques activitats de cara a experimentar una petita aproximació del programa i veure els seus resultats. En clau de futur l'intenció es la d'oferir una proposta d'activitats molt més amplia i variada per a l'alumnat, per tal que pugui conèixer de primera mà l'entorn natural i ser més conscient de les possibilitats que aquest ens ofereix.

D'altra banda, cal tenir present la necessitat de reflexionar sobre les diferents fases d'execució del programa, en el sentit que això ens permetrà millorar respecte de les possibles mancances que aquest presenti. De l'aplicació d'aquest any podem concloure la necessitat de crear un segon circuit alternatiu, o fins i tot un tercer, per a donar un plantejament a la cursa d'orientació mots més ampli en quant a distribució de l'alumnat i grau de dificultat de la cursa.

Com a valoració personal del projecte dir que estic molt satisfet d'haver pogut treballar en un àmbit que em manté molt motivat com són les Activitats Físiques en el Medi Natural. Destacar també que ha estat molt profitós poder desenvolupar tot aquest projecte i dur-lo a terme en un entorn molt proper a mi i en l'escola on jo vaig cursar els meus estudis, el que m'ha permès de poder treballar conjuntament amb alguns dels meus antics professors.

5.- FONTS DOCUMENTALS CONSULTADES

- Ajuntament de Sant Esteve Sesrovires. <http://www.sesrovires.es> (maig 2013)
- ARROYO, M^aD. (2011) “Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo”, Revista Autodidacta, vol. 1, núm. 6, pp. 170-179
- CASTELLS, M., ESTERELLAS, C., SANTAMARIA, H., TRULLÉN, H. (2000) “Educació Física. Crèdit 1 i 2”. Editorial Castellnou Edicions, Unitat 5, Crèdit 2, Activitats a la naturalesa. Esports de risc i aventura. pp.130-171.
- Centre Promotor d'Aprenentatge Servei. <http://www.aprenentatgeservei.org> (abril-maig 2013)
- Escola La Roureda. <http://www.escolalaroureda.cat> (abril-juny 2013)
- Federació de curses d'orientació de Catalunya. <http://www.orientacio.cat> (maig 2013)
- Institut Cartogràfic de Catalunya: <http://www.icc.cat> (abril-juny 2013)
- Projecte Educatiu de Centre (PEC) de l'Escola La Roureda. Actualització curs 2012-2013
- SANTOS, M^aL., MARTÍNEZ, L.F. (2008) “Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo”. Revista Wanceulen E. F. Digital, núm. 4, pp 26-53.

6.- DOCUMENT ACREDITATIU REALITZACIÓ TREBALL ACADÈMIC SEGUINT LA METODOLOGIA DE L'APRENENTATGE SERVEI

L'alumne Jordi Rios Rallo, estudiant de la Menció d'Educació Física del Grau d'Educació Primària, a la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha realitzat un treball acadèmic aplicant la metodologia de l'Aprenentatge Servei, consistent en el disseny d'un Programa d'Activitats Físiques en l'Entorn Natural de Sant Esteve de Sesrovires.

El Programa s'ha centrat en l'Escola La Roureda i específicament per a l'alumnat de 6è curs.

A finals de maig en Jordi Rios, amb la col·laboració de l'escola, va organitzar una Cursa d'Orientació, com a experimentació i posta en marxa del projecte. Van participar les dues classes de 6è curs.

L'objectiu d'aquest projecte és que sigui d'utilitat per a l'escola en el futur. Ha estat el resultat de la detecció d'una mancança en l'oferta d'activitats esportives de l'escola. La pròpia escola es va mostrar interessada en comptar amb el projecte per incorporar les activitats que proposa.

Jordi Rios ha aconseguit també la col·laboració del GIREs (Grup d'Investigacions, Recerques i Espeleologia Sesrovires) per a la definició del projecte i dels elements que són necessaris per a la seva aplicació.

L'escola La Roureda valora molt positivament l'aportació de Jordi Rios i l'agraeix l'esforç realitzat per a la millora de l'oferta esportiva de l'alumnat del centre.

Sandra Gallardo
Directora i professora d'Educació Física
Escola La Roureda
Sant Esteve Sesrovires

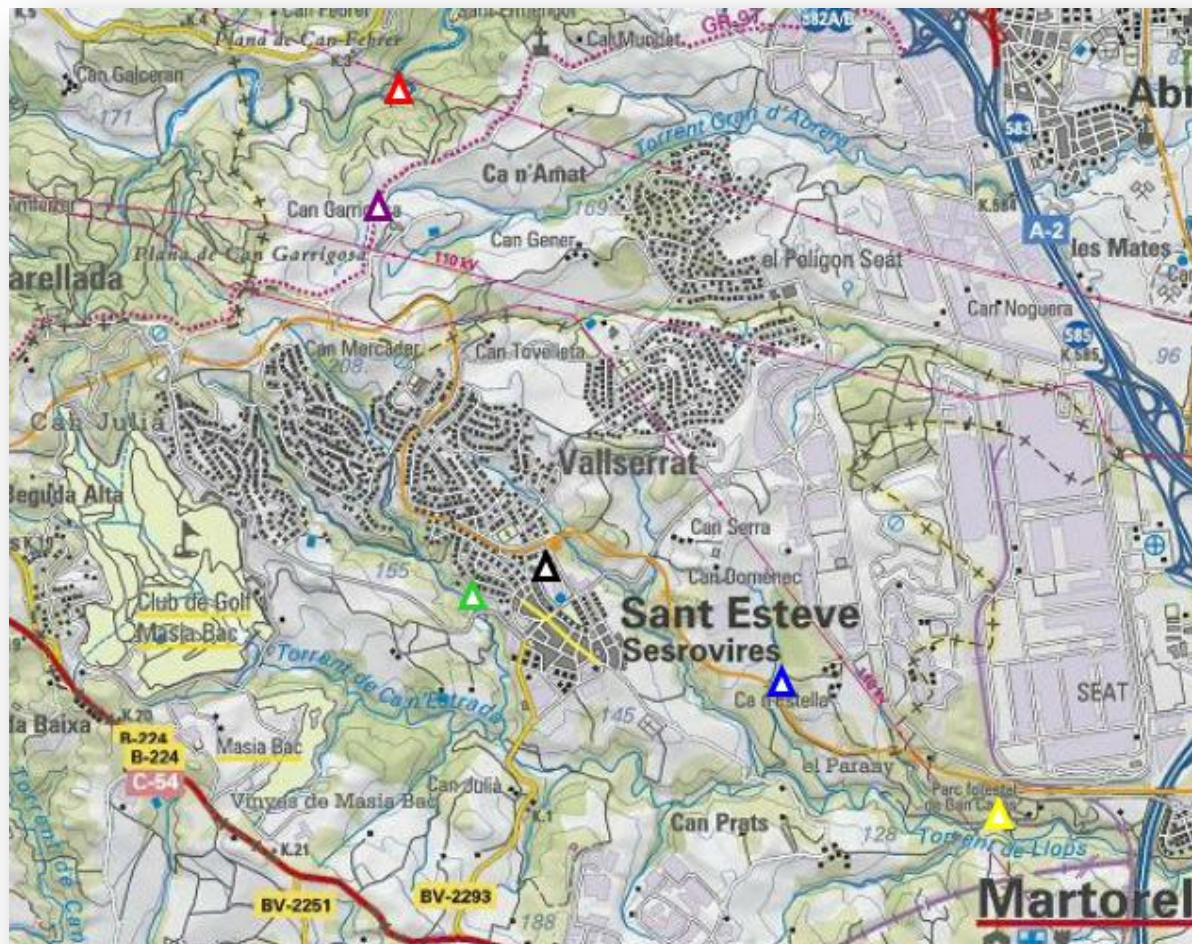


Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
ESCOLA LA ROUREDA

Sant Esteve Sesrovires, 7 de juny de 2013

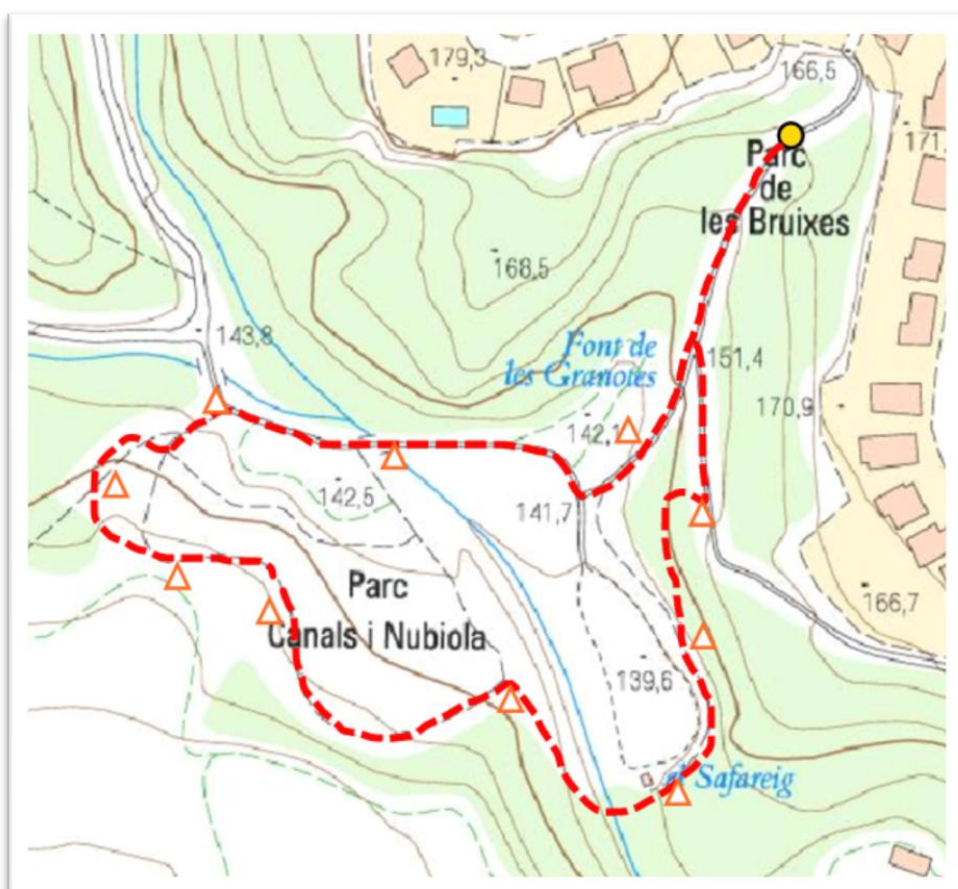
7.- ANNEXOS

ANNEX 1: Mapa topogràfic amb la situació dels diferents indrets que formen part de les experiències prèvies per part del centre en relació a les AFMN respecte de la ubicació de l'Escola La Roureda



- | | |
|---|--|
| ▲ | Escola La Roureda |
| ▲ | Riera Magarola |
| ▲ | Can Garrigosa |
| ▲ | Parc Canals i Nubiola ("Parc del Motor") |
| ▲ | Ca n'Estella |
| ▲ | Parc de Can Cases |

ANNEX 2: Itinerari cursa d'orientació i situació de les diferents fites en ortofoto i mapa topogràfic



ANNEX 3: Situació del Parc de les escales de la Coma respecte de l'ubicació de l'Escola La Roureda i itinerari més adient per a realitzar el desplaçament des del centre educatiu a aquest indret seguint les indicacions de la policia local



▲	Escola La Roureda
▲	Parc de les escales de la Coma
---	Itinerari Escola La Roureda-Parc de les escales de la Coma

ANNEX 4: Fotografies situació diferents fites de la cursa d'orientació











ANNEX 5: Simbologia emprada per la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC)

SIMBOLOGIA DE LA CURSA D'ORIENTACIÓ

A. ORDRE DELS CONTROLS

B. QUIN DELS ELEMENTS

	EL DEL SUD
	EL DEL NORD-EST
	EL SUPERIOR
	L'INFERIOR
	EL CENTRAL

C. FORMES DE TERRENY

	SORTINT
	ARESTA
	FONDALADA
	RASA, VALL SECA
	TURÓ
	MONTICLE
	COLL
	DEPRESSIÓ PETITA
	CLOT

Roques i pedres

	ESCARPAT
	COVA, BALMA
	ROCA
	ZONA ROCOSA
	PILOT DE PEDRES

Elements amb aigua

	ESTANY O LLAC
	BASSA D'AIGUA
	RIEROL
	CANAL O REC SEC
	AIGUAMOLL
	POU, FONT

Vegetació

	CAMP
	PARCIALMENT BOSCÓS
	RACÓ DEL BOSC
	CLARIANA
	ESPESSOR
	ZONA TRONCS TALATS
	LÍMIT DE VEGETACIÓ
	PETIT BOSC
	TANCA, CLOS

Elements construïts

	PISTA O CARRETERA
	CANÍ
	TALLA FOC
	MUR DE PEDRA
	TANCAT
	PONT
	CONSTRUCCIÓ
	RUÏNES
	TORRE
	PAL D'ELECTRICITAT

Altres elements

	LLOC D'OBSERVACIÓ
	ARBRE AÏLLAT
	TRONC TALAT
	FITA, MOLLÓ

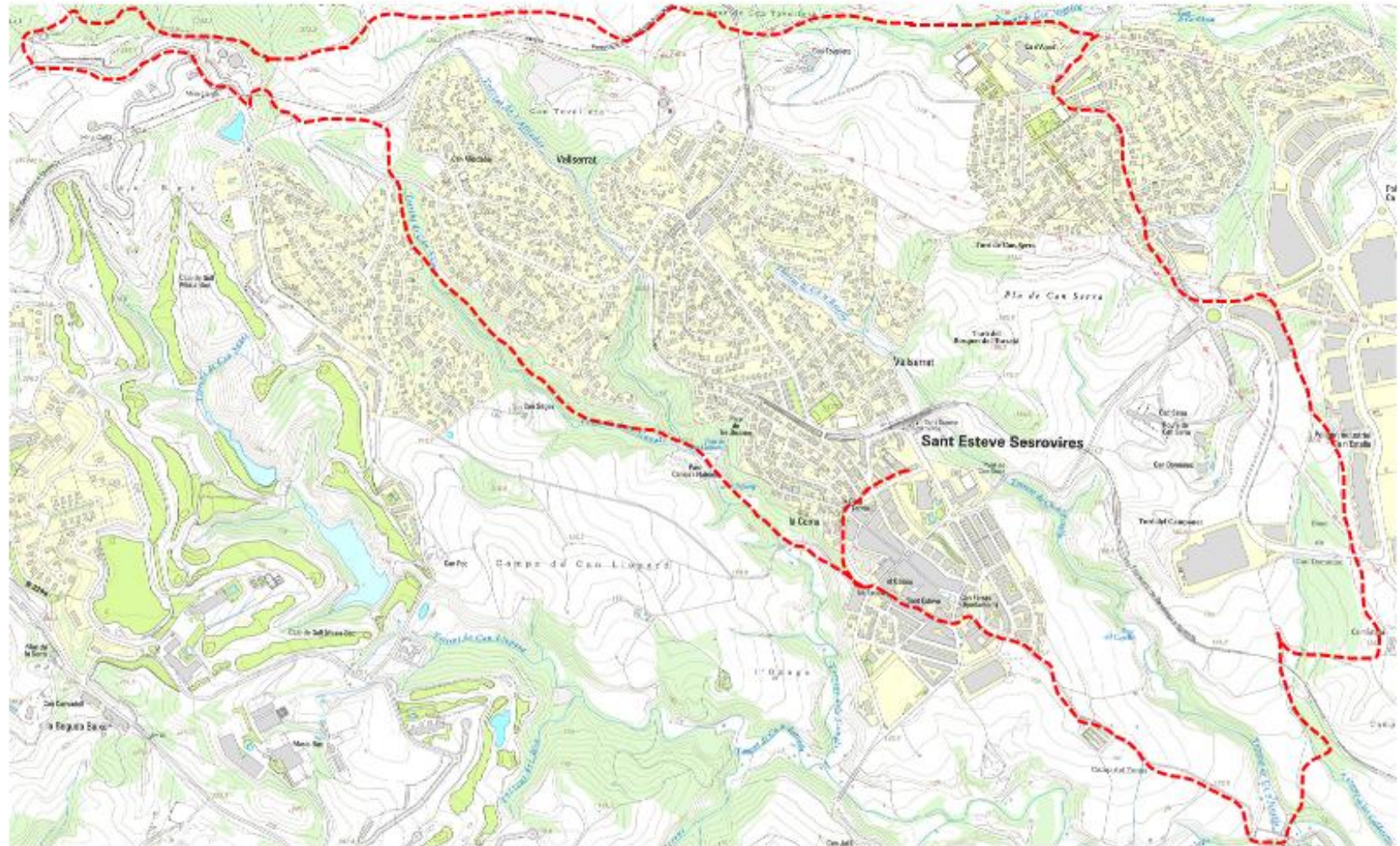
D. DETALLS COMPLEMENTARIS

	INTERSECCIÓ
	UNIÓ
	COBERT DE VEGETACIÓ
	FANGÓS
	SORRÓS
	ARBRE DE F. PERENNE
	ARBRE DE F. CADUCA

F. EMPLAÇAMENT FITA

	AL PEU
	EXT. BANDA NORD
	AL SUD, A L'INTERIOR
	PART SUPERIOR
	PART INFERIOR
	SOBRE
	A LA CORBA

ANNEX 6: Itinerari sortida nocturna en mapa topogràfic



ANNEX 7: Recursos materials de la cursa d'orientació

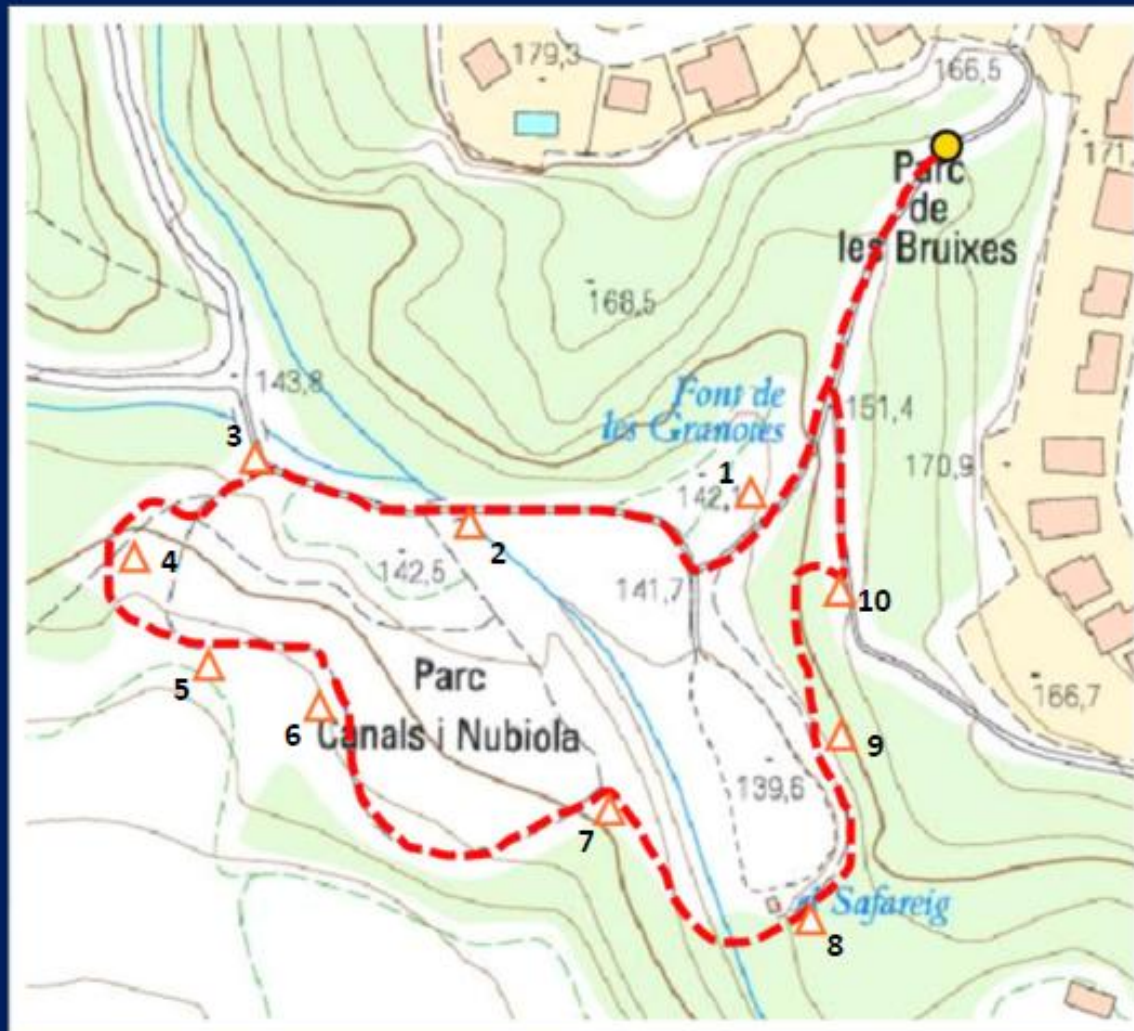


CURSA D'ORIENTACIÓ PARC CANALS I NUBIOLA



	Sortida/Arribada
●	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

CURSA D'ORIENTACIÓ PARC CANALS I NUBIOLA



	Sortida/Arribada
●	
1	☼
2	⚡ //
3	■ ▦
4	■ ○ ▲
5	< ◇ ◆
6	< ◇
7	▲ ● ⚡
8	○ ▲ ■
9	▲ ○ ☼
10	▲ ↗

1	2	3	4
5	Hora sortida:		6
	Hora arribada:		
7	Temps total:		8
9	10	Escola:	










SIMBOLOGIA DE LA CURSA D'ORIENTACIÓ

A. ORDRE DELS CONTROLS

B. QUIN DELS ELEMENTS

	EL DEL SUD
	EL DEL NORD-EST
	EL SUPERIOR
	L'INFERIOR
	EL CENTRAL

C. FORMES DE TERRENY

	SORTINT
	ARESTA
	FONDALADA
	RASA, VALL SECA
	TURÓ
	MONTICLE
	COLL
	DEPRESSIÓ PETITA
	CLOT

Roques i pedres

	ESCARPAT
	COVA, BALMA
	ROCA
	ZONA ROCOSA
	PILOT DE PEDRES

Elements amb aigua

	ESTANY O LLAC
	BASSA D'AIGUA
	RIEROL
	CANAL O REC SEC
	AIGUAMOLL
	POU, FONT

Vegetació

	CAMP
	PARCIALMENT BOSCÓS
	RACÓ DEL BOSC
	CLARIANA
	ESPESSOR
	ZONA TRONCS TALATS
	LÍMIT DE VEGETACIÓ
	PETIT BOSC
	TANCA, CLOS


Elements construïts

	PISTA O CARRETERA
	CAMÍ
	TALLA FOC
	MUR DE PEDRA
	TANCAT
	PONT
	CONSTRUCCIÓ
	RUÏNES
	TORRE
	PAL D'ELECTRICITAT








Altres elements

	LLOC D'OBSERVACIÓ
	ARBRE AÏLLAT
	TRONC TALAT
	FITA, MOLLÓ

D. DETALLS COMPLEMENTARIS

	INTERSECCIÓ
	UNIÓ
	COBERT DE VEGETACIÓ
	FANGÓS
	SORRÓS
	ARBRE DE F. PERENNE
	ARBRE DE F. CADUCA

F. EMPLAÇAMENT FITA

	AL PEU
	EXT. BANDA NORD
	AL SUD, A L'INTERIOR
	PART SUPERIOR
	PART INFERIOR
	SOBRE
	A LA CORBA

ANNEX 8: Models d’autoavaluació per a la cursa d’orientació i la sortida nocturna

AUTOAVALUACIÓ CURSA D’ORIENTACIÓ

Subretilla amb el llapis una de les opcions d’aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d’orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor el Parc Canals i Nubiola

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l’entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d’orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estàvem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d’orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res



OBSERVACIONS



AUTOAVALUACIÓ SORTIDA NOCTURNA

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. L'itinerari de la sortida nocturna no oferis gran dificultat

- Molt **Resistant** **Normal** **Foci** **Res**

2. Fer aquesta sortida ens ha permès conèixer millor l'entorn natural de Sant Esteve Sesrovires

- | | Molt | Restant | Normal | Poc | Res |
|-----|------|---------|--------|-----|-----|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |
| 37 | | | | | |
| 38 | | | | | |
| 39 | | | | | |
| 40 | | | | | |
| 41 | | | | | |
| 42 | | | | | |
| 43 | | | | | |
| 44 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 46 | | | | | |
| 47 | | | | | |
| 48 | | | | | |
| 49 | | | | | |
| 50 | | | | | |
| 51 | | | | | |
| 52 | | | | | |
| 53 | | | | | |
| 54 | | | | | |
| 55 | | | | | |
| 56 | | | | | |
| 57 | | | | | |
| 58 | | | | | |
| 59 | | | | | |
| 60 | | | | | |
| 61 | | | | | |
| 62 | | | | | |
| 63 | | | | | |
| 64 | | | | | |
| 65 | | | | | |
| 66 | | | | | |
| 67 | | | | | |
| 68 | | | | | |
| 69 | | | | | |
| 70 | | | | | |
| 71 | | | | | |
| 72 | | | | | |
| 73 | | | | | |
| 74 | | | | | |
| 75 | | | | | |
| 76 | | | | | |
| 77 | | | | | |
| 78 | | | | | |
| 79 | | | | | |
| 80 | | | | | |
| 81 | | | | | |
| 82 | | | | | |
| 83 | | | | | |
| 84 | | | | | |
| 85 | | | | | |
| 86 | | | | | |
| 87 | | | | | |
| 88 | | | | | |
| 89 | | | | | |
| 90 | | | | | |
| 91 | | | | | |
| 92 | | | | | |
| 93 | | | | | |
| 94 | | | | | |
| 95 | | | | | |
| 96 | | | | | |
| 97 | | | | | |
| 98 | | | | | |
| 99 | | | | | |
| 100 | | | | | |

3. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Fer aquesta sortida nocturna ens he cansat.

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la sortida nocturna

- | | Molt | Estant | Normal | Poc | Res |
|----|------|--------|--------|-----|-----|
| 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 31 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 41 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 71 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

6. La sortie nocturne en hébergement

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONES

ANNEX 9: Models de qüestionaris d'avaluació per a la cursa d'orientació i la sortida nocturna

QÜESTIONARI AVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la cursa d'orientació per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms:

Càrrec:

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

QÜESTIONARI AVALUACIÓ SORTIDA NOCTURNA

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la sortida nocturna per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms:

Càrrec:

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANNEX 10: Fitxa informativa per a l'alumnat i les famílies de la cursa d'orientació

Cursa d'orientació a l'Escola La Roureda

Benvolgudes famílies i alumnes,

Junts anem fent camí... i ara, en aquest moment, volem continuar deixant les nostres petjades.

El proper **dijous 30 de maig**, hem preparat una cursa d'orientació per a poder gaudir d' un entorn privilegiat, proper a la ubicació del nostre centre (itinerari del Parc Canals i Nubiola).

Amb la proposta d'aquesta activitat pretenem trobar-nos per a ampliar els nostres coneixements sobre l'entorn natural del nostre municipi, desenvolupar actituds de respecte i cura vers la natura i gaudir tots plegats mentre ho fem.

L'itinerari proposat s'inicia al parc de les escales de la Coma (s'arriba pel barri de la Coma), lloc on ens trobarem tots el dijous 30 de maig cap a les 10:30 hores. Haurem de venir **ben esmorzats i amb roba esportiva**. Es recomana portar **aigua, gorra, crema de sol posada i moltes ganes de passar-ho bé**.

La cursa d'orientació consisteix en trobar 10 fites numerades de l'1 al 10 i marcar amb les pinces en el full de control (a cada número), conforme hem passat per totes. A la sortida, us donarem un mapa, el qual us ajudarà a anar prenent decisions sobre l'itinerari a seguir. Heu de pensar, interpretar, calcular, abstraure, observar, conèixer... i tot això l'hem de fer a la vegada i amb tots els membres del grup, sense separar-se en cap moment. La cursa s'acabarà quan completem el recorregut marcat al mapa i haguem passat per totes les fites.

Trobarem balsades i pujades, moments de màxim esforç i altres de serenitat, però és un itinerari marcat amb un camí accessible i que pot seguir perfectament qualsevol persona. Recordem que no es pot abandonar mai el circuit establert.

Serà molt divertit, us ho assurem!!

Abans d'endinsar-nos en aquesta aventura hem de recordar alguns aspectes bàsics:

1. Ens hem d'aturar a cada fita i marcar amb la pinça, que trobarem a cada punt, en el número corresponent del full de control.
 2. Els components de cada grup s'han de mantenir sempre junts, mai no ens podem separar. Els que sortim plegats, hem de tornar plegats.
 3. Si un grup perd la targeta de control o la manipula, no passa tots els controls o no els visita en l'ordre establert, serà desqualificat.
 4. Els participants estem obligats a tenir cura i preservar el medi natural on es desenvolupa la cursa.
 5. Els participants de la cursa acceptem aquestes condicions i ens comprometem a complir-les.
- Us demanem l'assistència de tots i totes. Us hi esperem!!

Ens ho passarem molt, però què molt bé!!!

Elements que hem de conèixer:

FITA



FITXA DE CONTROL

1	2	3	4
5	Nom control		6
7	Nom control		8
9	10	Escala	

FITA AMB LA PINÇA



MAPA



SIMBOLOGIA DE LA CURSA D'ORIENTACIÓ

A. ORDRE DELS CONTROLS

B. QUIN DELS ELEMENTS

	EL DEL SUD
	EL DEL NORD-EST
	EL SUPERIOR
	L'INFERIOR
	EL CENTRAL

C. FORMES DE TERRENY

	SORTINT
	ARESTA
	FONDALADA
	RASA, VALL SECA
	TURÓ
	MONTICLE
	COLL
	DEPRESSIÓ PETITA
	CLOT

Roques i pedres

	ESCARPAT
	COVA, BALMA
	ROCA
	ZONA ROCOSA
	PILOT DE PEDRES

Elements amb aigua

	ESTANY O LLAC
	BASSA D'AIGUA
	RIEROL
	CANAL O REC SEC
	AIGUAMOLL
	POU, FONT

Vegetació

	CAMP
	PARCIALMENT BOSCÓS
	RACÓ DEL BOSC
	CLARIANA
	ESPESSOR
	ZONA TRONCS TALATS
	LÍMIT DE VEGETACIÓ
	PETIT BOSC
	TANCA, CLOS

Elements construïts

	PISTA O CARRETERA
	CAMÍ
	TALLA FOCS
	MUR DE PEDRA
	TANCAT
	PONT
	CONSTRUCCIÓ
	RUÏNES
	TORRE
	PAL D'ELECTRICITAT

Altres elements

	LLOC D'OBSERVACIÓ
	ARBRE AÏLLAT
	TRONC TALAT
	FITA, MOLLÓ

D. DETALLS COMPLEMENTARIS

	INTERSECCIÓ
	UNIÓ
	COBERT DE VEGETACIÓ
	FANGÓS
	SORRÓS
	ARBRE DE F. PERENNE
	ARBRE DE F. CADUCA

F. ENPLAÇAMENT FITA

	AL PEU
	EXT. BANDA NORD
	AL SUD, A L'INTERIOR
	PART SUPERIOR
	PART INFERIOR
	SOBRE
	A LA CORBA

ANNEX 11: Fitxes de control dels grups participants a la cursa d'orientació

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:32 h		6
	Hora arribada: 10:57 h		
7	Temps total: 25'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:28 h		6
	Hora arribada: 11:00 h		
7	Temps total: 32'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:38 h		6
	Hora arribada: 11:14 h		
7	Temps total: 36'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:26 h		6
	Hora arribada: 11:05 h		
7	Temps total: 39'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:36 h		6
	Hora arribada: 11:16 h		
7	Temps total: 40'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:40 h		6
	Hora arribada: 10:23 h		
7	Temps total: 43'		8
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:30h		6
7	Hora arribada: 11:20h		8
	Temps total: 50'		
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:22h		6
7	Hora arribada: 11:13h		8
	Temps total: 51'		
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:34 h		6
7	Hora arribada: 10:27 h		8
	Temps total: 53'		
9	10	Escola:	

1	2	3	4
5	Hora sortida: 10:24 h		6
7	Hora arribada: 11:18 h		8
	Temps total: 54'		
9	10	Escola:	

ANNEX 12: Autoavaluacions de la cursa d'orientació per part de l'alumnat

Alexandra, Laia B, Joan i Lorenzo30/05/13

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor Can Roca

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

Molt

Bastant

Normal

Poc

Res

OBSERVACIONS

Albert, Greased, Joel, M, Sandra i Ari, M

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

• Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

• Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor Can Roca

• Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

• Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

• Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

• Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

• Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

• Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

• Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

• Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

A la gita 4, estava el Dani, M i estava gitan,
i la deixant a dit "ala que s'ello esto
no va". Llavors l'agafat el Albert i la gitan,
i el Dani, M a dit que serem Izampas.

Noms Dani M., Sergi, Olga i
Sara.

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor Can Roca Par del Motor

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

Estava molt ben preparada i ha sigut d'un estatus,
ni massa fàcil, ni massa difícil.

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Abel
Hector
Ela
Cuy

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor ^{Parc del} ~~Can Roca~~ ^{Motor}

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

- Que entre grup i grup hi hagi més diferència de temps de sortida, perquè si no ens toquem amb els altres grups i veiem on estan les fites.

Xènia C.E., Helena H., Guiana P.V., Josepina R.R.B.

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

• Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

• Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor ~~Gan-Roca~~ Poc ~~canals i riberes~~

• Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

• Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

• Molt Bastant Normal Poc ResÇ

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

• Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

• Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

• Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

• Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

• Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

Ens agradaria que fos més llarga i que per passar a la pista següent hi hagi una pregunta per contestar.

Assi. C, Berta Moyano, Rubén Rubio, Marina D.C, i Ferran R.

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor Can Roça

- Molt Bastant Normal Poc Res

Parc
camp del motor

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

Que les fites estiguessin més amagades i que deixessin més temps de sortida per cada equip.

Esther, Joel, Blai i Aina

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor ~~Can Roca~~ Parc del Motor

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estàvem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

-Entre grup i grup ha d'haver més marge de temps

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Berta H, Laia, Laura,
Daniel G i Pau
Grup 4
6è B.

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor Can Roça Parc del Motor

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

Ha estat molt bé la cursa d'orientació, però hauria d'haver més marge a l'hora de sortir de grup.

Marc, Marina, Mateo
Irene

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor (Can Roca) Parc del motor

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS

-Hauríem de deixar més temps de un grup a un altre, a l'hora de sortir.

Grup 5º

Sandra Ainaa, Anton, i Nuria
6ºB

AUTOAVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Subratlla amb el llapis una de les opcions d'aquesta escala ordinal:

1. Les fites eren fàcils de trobar:

- Molt Bastant Normal Poc Res

2. Hem respectat les normes establertes per a la cursa d'orientació:

- Molt Bastant Normal Poc Res

3. Fer aquesta cursa ens ha permès conèixer millor ^{El} Can-Roca ^{Parc del} Motor

- Molt Bastant Normal Poc Res

4. Hem respectat les persones i els elements de l'entorn natural

- Molt Bastant Normal Poc Res

5. Fer aquesta cursa d'orientació ens ha cansat

- Molt Bastant Normal Poc Res

6. Hem estat capaços de portar un ritme regular durant tota la cursa

- Molt Bastant Normal Poc Res

7. Hem sabut orientar-nos amb el mapa

- Molt Bastant Normal Poc Res

8. Durant la cursa hem sabut en tot moment on estavem

- Molt Bastant Normal Poc Res

9. Hem utilitzat elements i objectes referencials per a orientar-nos

- Molt Bastant Normal Poc Res

10. La cursa d'orientació ens ha agradat

- Molt Bastant Normal Poc Res

OBSERVACIONS per millorar

- El mapa més entenedor
- La cursa més difícil
- Més distància entre les equips

ANNEX 13: Qüestionaris d'avaluació del professorat de la cursa d'orientació

QÜESTIONARI AVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la cursa d'orientació per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms: *Sandra Gallardo*

Càrrec: *Directora i profe Ed. Física.*

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

- *Guixement sobre l'entorn natural del municipi*
- *Desenvolupament d'actituds de respecte i cura vers b. natura.*
- *Foment i potenciació de b. habilitats de pensament, interpretació i abstracció.*
- *treball cooperatiu amb respecte per les normes i persones.*

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

- *Poca durada de l'activitat per reconegut curt.*

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

- *Ampliar el recorregut*
- *Espiar els temps de sortida entre els grups.*

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

QÜESTIONARI AVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la cursa d'orientació per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms: Santi Gallego

Càrrec: Mestre Ed Física

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

- Gran preparació (espai, elements, grups) per part dels organitzadors.
- Creació d'interès per la cursa, per part dels alumnes.
- Treball cooperatiu
- Activitat a la natura, fora d'un espai escolar (Respecte vers la natura)

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

- Poc temps entre sortides de grups.

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

Fer una cursa en un espai més ampli.

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

QÜESTIONARI AVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la cursa d'orientació per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms:

Carmen Sans Martínez

Càrrec:

Tutora 2nè A

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

- l'organització
- Els materials emprats
- Els objectius de l'activitat

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

- organització: el fet que alguns grups coincideixin en el trajecte
- marcar molt bé per on no podem passar per intentar evitar miniacidents

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

• ara que ja s'ha fet la prova, s'hauria d'incloure en el planning per tenir-ho present en les programacions

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

QÜESTIONARI AVALUACIÓ CURSA D'ORIENTACIÓ

Aquest qüestionari té per objecte l'avaluació de la cursa d'orientació per part dels agents implicats en la realització d'aquesta activitat: director/a de l'escola, tutors i professors. Gràcies per la vostra participació.

Nom i cognoms: *Meri Jcs.*

Càrrec: *tutor xic.*

1.- Destaca aquells punts forts que has trobat a l'activitat?

- Sentir de la gent que puges i coneixes.
- Jocs cooperatius en el context de l'aula.
- Llocria i ben fet.
- "Competitius sense".
- Interdisciplinarietat.

2.- Destaca aquells punts febles que has trobat a l'activitat?

- + distància de temps entre puges al mntn.

3.- Tens alguna proposta de cara a millorar l'activitat?

- Afegir-li brúixoles, ...
- Afegir TIC.
- 1 x trimestre.
- Avançar en com preparar la planificació i la regulació de l'activitat i dels objectius propats.
- Treballar molt aspecte de l'interacció entre = interdependència entre.

4.- Valora el grau de satisfacció amb l'activitat en aquesta escala (0 = poc/10 = molt):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Perduts al Parc del Motor

El passat **dijous 30 de maig**, els nens i nenes de **6è** han participat d'una **cursa d'orientació** per a poder gaudir de l'entorn privilegiat que ens ofereix el Parc Canals i Nubiola.



Amb la proposta d'aquesta activitat hem ampliat els nostres coneixements sobre l'entorn natural del nostre municipi, hem desenvolupat actituds de respecte i cura vers la natura i hem gaudit tots plegats mentre ho feiem.

L'itinerari proposat l'hem iniciat al parc de les escales de la Coma.

La cursa d'orientació ha consistit en trobar 10 fites numerades de l'1 al 10 i marcar amb les pinces en el full de control amb l'única ajuda d'un mapa.

Hem trobat baixades i pujades, moments de màxim esforç i altres de serenitat, però ha estat molt emocionant i divertit. Quan ho repetim?

ANNEX 15: Foto de grup de la cursa d'orientació

